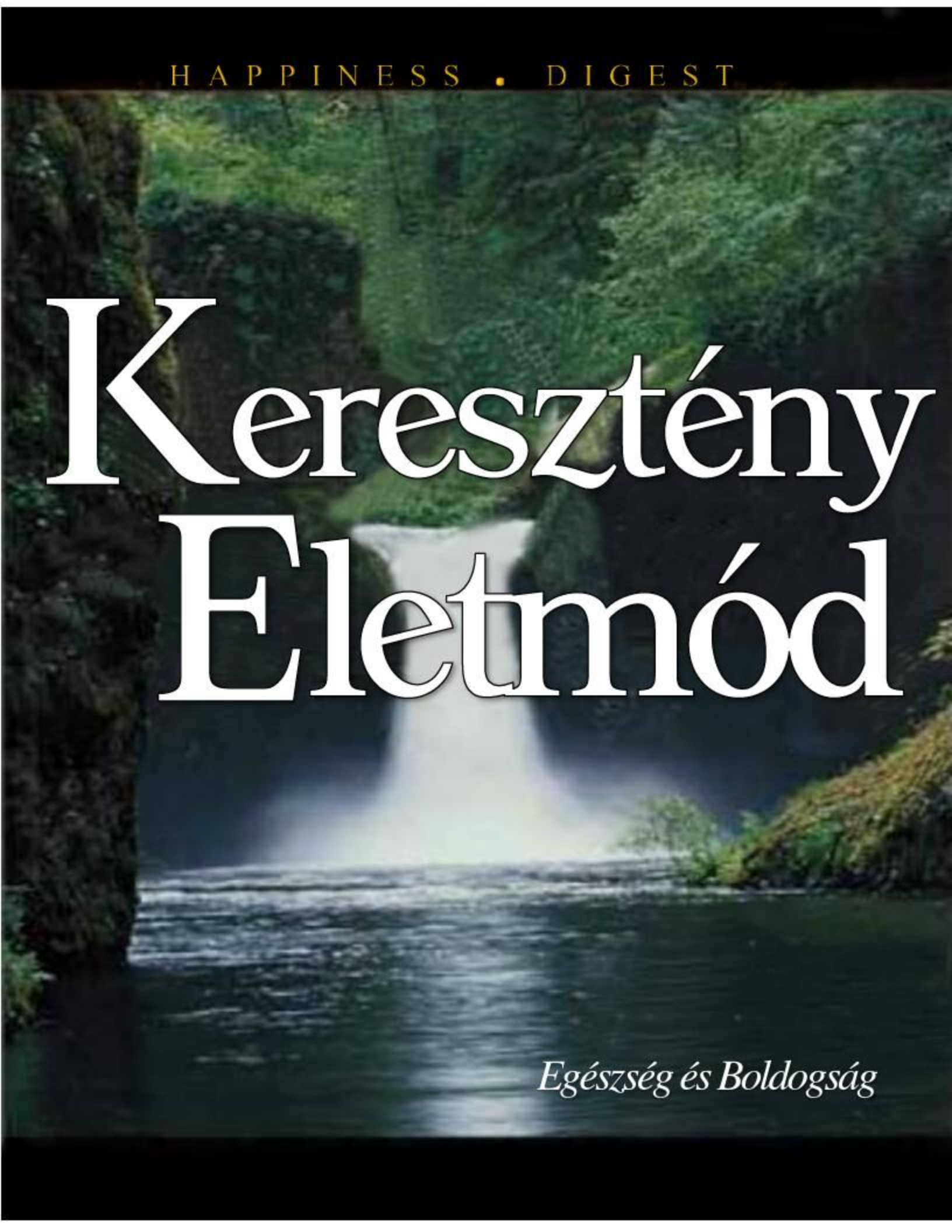
HAPPINESS . DIGEST



Keresztény Életmód

Egészség és Boldogság

New Covenant Publications International Ltd. Hungarian

Szerzői Jog © 2020. Az Új Szövetséget Nemzetközi Kiadványok

Minden jog fenntartva. A könyv egyetlen részét sem a szöveg kifejezett írásbeli engedélye nélkül bármilyen formában vagy bármilyen módon reprodukálható vagy továbbadható, kivéve a kritikus cikkekben és áttekintésekben szereplő rövid idézetek esetén. Kérjük, minden releváns kérdéssel forduljon.

Minden jog fenntartva. A könyv semmilyen részét nem szabad sokszorosítani vagy továbbítani bármilyen formában vagy bármilyen módon, elektronikus vagy mechanikus, beleértve a fénymásolást, rögzítést vagy információt tároló és visszakeresési rendszer segítségével - kivéve egy recenzens, aki idézhet egy rövidebb részeket az áttekintésből, amelyet magazinban vagy újságban nyomtatnak ki - a kiadó írásbeli engedélye nélkül.

ISBN: 359-2-85933-609-1

ISBN: 359-2-85933-609-1

Katalógus a Publikációs Adatokban

Szerkesztette és tervezte: Új Szövetséget Nemzetközi Csoport

Az Egyesült Királyságban Nyomtatva.

Első nyomtatás: 2020. Május 26

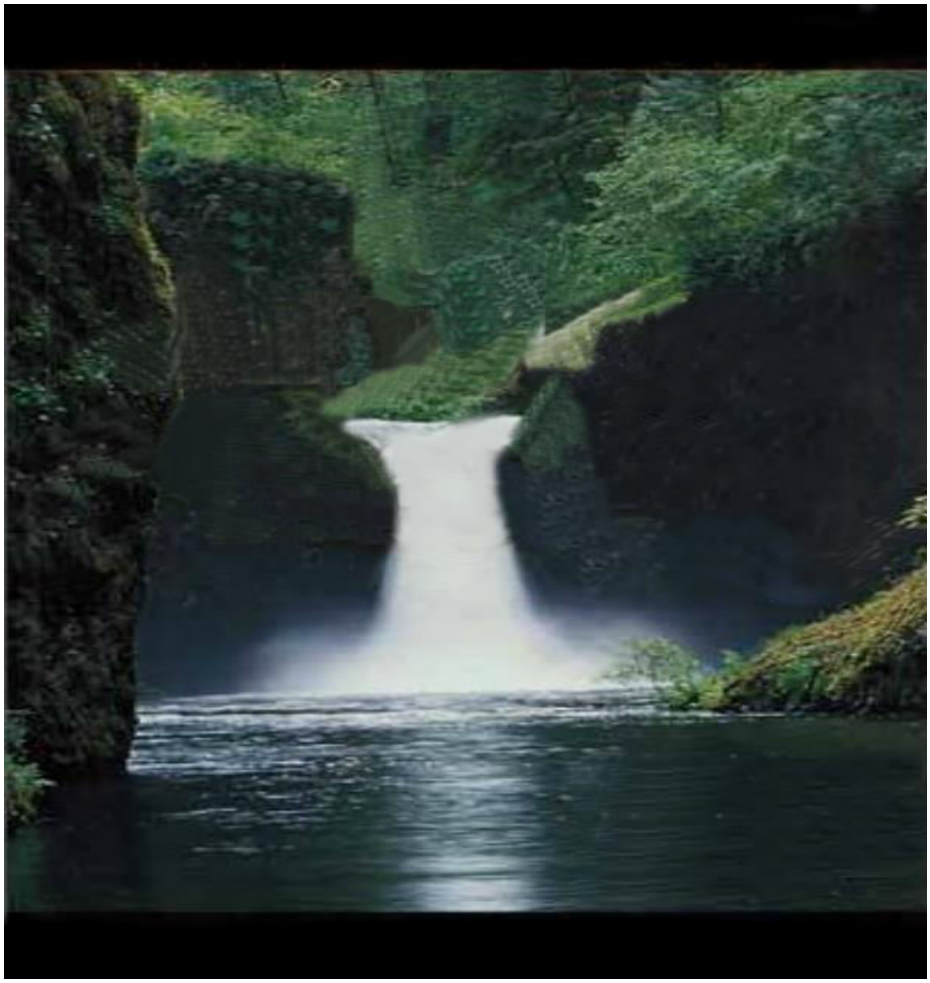
Megjelent a Új Szövetséget Nemzetközi Kiadványok

New Covenant Publications International Ltd.,

Kemp House, 160 City Road, London, EC1V 2NX

Látogasson el a weboldalra: www.newcovenant.co.uk

Keresztény Eletmód



Ellen G. White

Macbeth: Nem tudsz szolgálni egy beteg elmének,
Az emlékezetből gyökeret eresztett bánatot,
Kikaparni az agyba írt gondokat,
És valami édes, önfeledt ellenszerrel...
megtisztíthatnád a kebelét a veszedelmes anyagtól.
Mely a szívre nehezedik?

V. Felvonás, III. Jelenet
Macbeth, 1606
William Shakespeare

Ez az oldal szándékosan üresen maradt

New Covenant Publications

International Ltd.

Református Könyvek, Újjáalakított Elmék

New Covenant Publications International Ltd.,
Kemp House, 160 City Road, London, EC1V 2NX

Email: newcovenantpublicationsintl@gmail.com

Köszönetnyilvánítás

Istennek szentelve.

Előszó

New Covenant Publications International Újra összekapcsolja, az olvasót, az Isteni tervel a mely összeköti a mennyet és a földet és megerősíti a szeretet örök torvényét. A logó, a Szövetség Láda jelképezi a közösséget Jézus Krisztus és a saját népe közt, és az Isten torvényének a központosságát. Mint meg van írva *„Hanem ilyen lesz az a szövetség, amelyet Izráel házával fogok kötni, ha eljön az ideje – így szól az Úr –: Törvényemet belejük helyezem, szívükbe írom be. Én Istenük leszek, ők pedig az én népem lesznek”* Jeremiás 31:31-33 Zsidók 8:8-10 Valójában az új-szövetség bizonyságot tesz egy új megváltásról, mely bizonyságot tesz a megváltásról, mely változatlan harcból született és vér által volt lepecsételve.

Számtalan századok során, sokan szenvedtek bosszantó csapásokat és érthetetlen szenvedéseket melyek olyan módon voltak kiszámítva, hogy az igazságot eltörölje. Főleg a Sötét Korszakban nagyon vívtak ez fény ellen és elhomályosítva emberi szokásoktól és népszerű tudatlanságtól, mert a fold lakosai megutálták a bölcsességet és vétkeztek ez szövetség ellen. A kiegyezés (kompromisszum) betegsége szaporodó gonoszsággal dühösítette a féktelen elfajzás megkorbácsolását és bolond embertelenséget, mely az igazságtalanul feláldozott sok emberi életet, mert visszautasították föladni a köztudat szabadságát. Mindazonáltal az elveszett tudományt föltámasztották főleg a Reformáció korszaka alatt.

A Reformáció korszaka a tízen hatodik században lobbantott fel egy igazság szikrája felgyújtott egy igazság pillanatát. Alapos változást és következetes zűrzavart a mint látható volt az ellen Reformációban. Habár ebben a kiadásban ismét felfedezheti az olvasó a tagadhatatlan az értelmét az egyedüli felkelésnek a reformátorok részéről és más bátor úttörőket. Az elmondásaikból megérthető a pusztító harcokat, a fő okokat miért volt ilyen rendkívüli ellenállás és természetfeletti beavatkozás.

A jelmondatunk: “ Református Könyvek, Újjáalakított Elmék,” Hangsúlyozza, az elkülönítet irodalom műfaját, mely íratott egy válságos időszakba és a befolyását. Ugyanakkor rezonál a saját újjáalakítás sürgősségével, újjászületéssel és átalakítással. Mint a Gutenbergi nyomda ügynökség összekapcsolt a fordítás

ügynökséggel elterjesztette a Református hit elveit 500 éve a digitális sajtó és az online média elbeszélné minden nyelven az idők végéről szóló világos igazságot.

Tartalomjegyzék

Fejezet 1. Általános Alapelvek 5
Fejezet 2. A Mi Okos Istentiszteletunk 10
Fejezet 3. Izgatószerek Hatása 16
Fejezet 4. A Helyes Eletmód Hatása 27
Fejezet 5. Szertelen Életmód 36
Fejezet 6. A Szülők Felelőssége 39
Fejezet 7. Nevelés és Egészség 52
Fejezet 8. Ruházat 54
Fejezet 9. Túlterhelt Háziasszonyok 61
Fejezet 10. Általános Egészségápolás 63
Fejezet 11. A Lélek Hatása A Testre 67
Fejezet 12. A Tiszta, Friss Levegő Fontossága 68
Fejezet 13. Egeszségápolás Otthon 70
Fejezet 14. Helytelenül Értelmezett Tapasztalatok 73
Fejezet 15. Spiritiszta Orvosok 75
Fejezet 16. Kötelességeink a Jelenben 79
Fejezet 17. Lelki Ittasság 83
Fejezet 18. Erkölcsi Tisztaság 86
Fejezet 19. Testi Tisztaság 96
Fejezet 20. A Megkisértettek Reménye 100

Fejezet 1. Általános Alapelvek

Az ember, Teremtője kezéből, szervezetére és külsejére nézve csodálatosan került ki. Pusztán az a tény, hogy az emberiség már hatezer év óta ellenáll a betegség és a bűnözés állandóan növekvő nyomásának, világos bizonyítékai annak, hogy mily tökéletesen alkotta meg a nagy Teremtő. Jóllehet az özönvíz előtti emberek általában egészen a bűnözésre adták magukat, mégis kétezer évnek kellett eltelnie, míg észrevehetővé vált rajtuk a természet törvényeinek áthágása. Ha Ádámnak nem lett volna több testi ereje, mint a mai kor emberének, akkor az emberiség már rég kihalt volna. {KE 7.1}

Az özönvíz óta az emberiség, nemzedékről-nemzedékre, mind mélyebbre süllyedt, mindinkább gyengült és a betegségek is öröklődtek. A bölcsőben fekvő csecsemők is szenvednek a szülők bűnei miatt. {KE 7.2}

Mózes, az első történetíró, elég pontos jelentést ad a régi idők társadalmi és családi életéről, de sehol sem olvashatjuk, hogy csak egyetlen gyermek is vakon, süketen, bénán, vagy gyengeelméjűnek született volna. Nem találunk feljegyzést egyetlen csecsemő, gyermek vagy egyetlen ifjú természetes haláláról sem. A halálozásokról Mózes első könyvében a következő feljegyzést találjuk: „És lőn Adám egész életének ideje kilencszázharminc esztendő és meghala.” „És lőn Séth egész életének ideje kilencszáz-tizenkét esztendő és meghala.” (1. Móz. 5, 5—9.) A továbbiakban pedig jelenti: „És kimúlék és meghala Ábrahám jó vénségben, öregen és betelve az élettel.” (1. Móz. 25, 8.) Annyira szokatlan esemény volt, hogy egy fiú előbb halt meg, mint az atyja, hogy feljegyezték: „Meghala pedig Hárán, az ő atyjának, Thárénak szemei előtt.” (1. Móz. 11, 28.) A pátriárkák Ádámtól Noéig, kevés kivétellel, csaknem ezer évet éltek; azóta az átlagos életkor folyton csökken. {KE 7.3}

Már Krisztus első eljövetele idején annyira korcs volt az emberiség, hogy mindenfelől, nemcsak az öregeket, hanem a középkorúakat, sőt még az ifjakat is elvitték a Megváltóhoz, hogy meggyógyítsa őket. Sokan pedig leírhatatlan nyomorban sínylődtek. {KE 8.1}

A természet törvényének áthágása, melyre csak szenvedés és korai halál következhet, annyira elharapódzott, hogy következményeit emberi sorsnak tekintik. Ámde Isten nem teremtette az embert ilyen gyengének. Annak oka, hogy a dolgok így állanak, nem Isten gondviselésének hiánya, hanem az emberiség rossz szokása, vétkes gonoszsága. Az ember áthágta a törvényt, melyet Isten azért adott neki, hogy létét fenntartsa. A természet törvényeinek állandó áthágása: az isteni törvények megszegése. Ha az emberek mindig megtartották volna a Tízparancsolatot és életükben annak elveit megvalósították volna, akkor a különféle betegségek, melyekben ma az emberiség szenved, nem léteznének. {KE 8.2}

„Avagy nem tudjátok-é, hogy a ti testetek a bennetek lakozó Szent Lélek temploma, amelyet Istentől nyertetek; és nem a magatokéi vagytok? Mert áron vétettetek meg; dicsőítsétek azért az Istent a ti testetekben és lel- ketekben, amelyek az Istenéi." (1. Kor. 6, 19—20.) Ha valaki olyan életmódot folytat, amely feleslegesen emészti erőit és gyengíti értelmét, vétkezik Isten és önmaga ellen. Nem dicsőíti Istent testében és lelkében, melyek Istenéi. {KE 8.3}

Noha az ember bűnözése által megsértette Istent, Õ mégis hű marad az emberhez, mert szereti. Isten megvilágítja értelmüket, hogy az emberek belássák, miszerint a szervezetüket uraló természeti törvénynek engedelmeskedniök kell, csakis így élhetnek tökéletes életet. Mennyire elengedhetetlen tehát, hogy az ember kövesse ezt a világosságot, hogy így összes testi és lelki képességeivel Istent dicsőíthesse. {KE 9.1}

Olyan világban élünk, mely az igazságnak, a jellem tisztaságának és a kegyelemben való növekedésnek kimondottan ellensége. Bárhová is tekintünk, szennyet, romlottságot, elfajulást és bűnt látunk. Milyen ellentétben áll ez azzal a művel, melynek bennünk kell végbemennie, mielőtt a halhatatlanság koronáját elnyerhetnők. Isten választottainak az utolsó napokban szeplőtlenül kell kikerülniök mindabból a romlottságból, mely körülveszi őket. Testüknek szentnek és lelküknek tisztának kell lennie. Ha azonban ezt a művet be akarjuk végezni, akkor ezentúl komolyan és értelemmel kell történnie. A Szent Lélek uralkodjék bennünk és irányítsa minden tettünket. {KE 9.2}

Ahhoz a nagy műhöz, mely egy népet készít elő az Úr eljövetelére, az egészségügyi reform is hozzátartozik. Olyan szorosan függ össze a harmadik angyali üzenettel, mint a kéz a testtel. A Tízparancsot az emberek csak kevéssé becsülték; ennek ellenére az Úr nem akarja a törvényszegőket mindaddig büntetni, míg intő üzenetet nem küldött hozzájuk. Mialatt férfiak és nők a romlott étvágynak, vagy az izgató szenvedélyeknek hódolnak, nemcsak a természet törvényét sértik meg, hanem mindenekelőtt Isten törvényét. Isten azért mutatja meg nekünk, hogyan őrizhetjük meg és gondozhatjuk egészségünket, hogy belássuk, mennyire vétkezünk, ha áthágjuk azokat a törvényeket, melyeket Ő oltott természetünkbe. Mennyei Atyánk látja az emberek sajnálatraméltó állapotát, hogy — bár sokan tudatlanul — vétkeznek egészségük ellen; az egészséges életmód szabályai ellen. Az emberiség iránti szeretetből és részvétből felvilágosít bennünket, hogy mimódon őrizhetjük meg egészségünket. Tudtul adja törvényét és az áthágás büntetését, hogy így mindenki beláthassa, mi válik javára. Oly érthetően tárja elénk törvényét és oly kimagaslóvá teszi, mint amilyen a hegyen épített város. Minden értelmes lény megértheti, ha akarja, tehát felelős is érte. Ha a természet törvényét érthetővé tesszük és az embereket irántuk való engedelmességre késztetjük, akkor olyan munkát végzünk, mely karöltve halad a hármas angyali üzenettel. {KE 9.3}

A tudatlanság már nem menti többé a törvény áthágását. A világosság mindenfelé árad és senkinek sem kell homályban, kétségben maradnia; hiszen a mindenható Isten az ember tanítója. Minden ember legszentebb kötelessége, hogy megszívlelje a mennyei világosságot és azokat az értékes tapasztalatokat, melyeket egészségük megőrzésére ad Isten. Isten szándéka az, hogy ezt a világosságot az emberek előtt feltárja és arra késztesse őket, hogy azt tanulmányozzák; mert hiszen lehetetlen, hogy olyan férfiak és nők, akik a bűnnek és az egészségre káros szenvedélyeknek rabjai, méltányolják a szent igazságot. Aki elfogadja a tanítást, aki belátja, hogy a bűnös kielégülések mennyire ártalmasak egészségi állapotára és magát ennek a reformnak — ha csak önző célból is — alárendeli, az már fogékonnyá válhat az isteni igazságok megértésére. Azok pedig, akik a bibliai igazságot már elfogadták, abban a helyzetben vannak, hogy lelkiismeretüket az egészségügyi kérdések befolyásolhatják. Látják és érzik annak szükségét, hogy helytelen életmódjukról és a felettük zsarnokoskodó szenvedélyeikről lemondjanak. Vannak emberek, kik Isten igazságát elfogadnák, mivel a világos bizonyítékok meggyőzték őket, azonban a testi kívánságok járma alatt nyögnek, melyek értelmüket eltompítják, s így elvetik az igazságot, mivel vágyaikkal, kívánságaikkal ütközik. Egyes lelkek oly mélyre süllyednek, hogy Isten már nem tehet értük semmit; nem is munkálkodhat velük. Gondolataik irányát meg kell változtatniok és lelki fogékonyságukat fel kell ébreszteni, mielőtt Isten követelményeit felismerhetik. {KE 10.1}

Pál apostol a következőképpen inti a gyülekezetet: „Kérlek azért titeket atyámfiai, az Istennek irgalmasságára, hogy szánjátok oda a ti testeiteket élő, szent és Istennek kedves áldozatul, mint a ti okos tiszteleteteket.” A bűnös kielégülés megfertőzi a testet és képtelenné teszi az embert, hogy Istent lélekben és igazságban imádja. Aki a világosságot, melyet Istentől egészségének fenntartására kapott, kellőképpen értékeli, nagy segítséget jelent számára, hogy így az igazság megszentelje és a halhatatlanságra előkészítse. Aki azonban megveti a világosságot és a természet törvényeinek nem engedelmeskedik, annak a büntetést el kell szenvednie: szellemi képességei aláhanyatlanak és hogyan juthatna el Isten félelmében a tökéletes megszentelődésre? {KE 11.1}

Az emberek beszennyezték a testet, melynek a Szent Lélek templomává kellene lennie. Isten felszólítja őket: ébredjenek fel közönyösségükből és minden erejükkel törekedjenek arra, hogy istenadta férfiasságukat visszanyerjék. Csak Isten kegyelme győzheti meg és térítheti meg a szívet; csak Tőle kaphatnak a bűn, a szokások rabszolgái erőt, hogy bilincseiket lerázzák. Az ember mindaddig képtelen testét Istennek szentelni, élő, szent és kedves áldozatul, amíg oly szokásoknak hódol, melyek fizikai, lelki és erkölcsi erejétől egyaránt megfosztják. Az apostol ismételten mondja: „És ne szabjátok magatokat e világhoz, hanem változzatok el a ti elméteknek megújulása által, hogy megvizsgáljátok, mi az Istennek jó, kedves és tökéletes akarata.” (Róm. 12, 2.) {KE 11.2}

Midőn Jézus az Olajfák hegyén ült, kioktatta tanítványait a vég idejének előjelei felől, melyek újrajövetelét megelőzik: „Amiképen pedig Noé napjaiban vala, akképen lesz az

ember Fiának eljövetele is. Mert amiképen az özönvíz előtt való napokban esznek és isznak vala, házasodnak és férjhez mennek vala, mind ama napig, amelyen Noé a bárkába méne, és nem vesznek vala észre semmit, mígnem eljöve az özönvíz és mindnyájukat elragadá; akképen lesz az ember Fiának eljövetele is." (Máté 24, 37—39.) Ugyanazon bűnöket, melyek Noé napjaiban kihívták Isten haragját, ma is elkövetik. Férfiak és nők oly mértéktelenül esznek és isznak, hogy valósággal tobzódnak kicsapongásaikban. Ez az általános bűn, a romlott íny, mohó étvágy ingerének kielégítése, uralta az embereket Noé napjaiban is; és mérhetetlen pusztulást okozott. Az erőszak és a bűn az egekig értek. Ennek az erkölcsi züllöttségnek végül is az özönvíz vetett véget. Ugyanezen bűnök, a tobzódás és a részegség tompították el Sodoma lakosainak értelmét is, úgyhogy a bűnben a férfiak és nők egyaránt kéjelegtek. Krisztus tehát így inti a világot: „Hasonlóképen, mint a Lót napjaiban is lett: ettek, ittak, vettek, adtak, ültettek, építettek; de amely napon kiment Lót Sodomából, tűz és kénkő esett az égből és mindenkit elvesztett. Ezenképen lesz azon a napon, melyen az embernek Fia megjelenik." (Luk. 17, 28—30.) {KE 12.1}

Krisztus ezzel igen fontos intést hagyott számunkra. Meg akarta mutatni, hogy mily nagy veszély rejlik abban, ha az evést és ivást tekintjük az élet legfőbb dolgának. Megmutatja az íny féktelen kielégítésének következményeit. Erkölcsi érzékünk eltompul, a bűn többé nem tűnik fel bűnnek. A szenvedélyek erőt vesznek rajtunk, minden jó alapelvet feladunk, míg végül teljesen Sátán karmaiba kerülünk. Ily szörnyű a következménye a mértéktelen evésnek és ivásnak. Az Úr szerint azonban, második eljövetelekor éppen ilyen állapotok uralják majd a világot. {KE 12.2}

Az Üdvözítő magasabb célt tűzött elénk, minthogy csupán csak arra törekedjünk, mit együnk, mit igyunk, vagy mibe öltözködjünk. Mindezeket, az evést-ivást és öltözködést annyira túlságba viszik, hogy bűnné válnak. Ezek az utolsó idők kirívó bűnei, egyben pedig az Úr közeli eljövetelének jelei. Időt, pénzt és erőt, melyek az Úr tulajdonai és csupán ránk bízta azokat, fényűzésre, piperészkedésre és nyalánkságokra tékozolják, hogy ínyüket csiklandozzák. Ez azonban csak az életerőt csökkenti és az egészséget ássa alá. Lehetetlen az, hogy testünket élő áldozatul Istennek szenteljük, ha állandóan bűnös kielé-gülésünkkel rongáljuk. {KE 13.1}

Több tudást kell szereznünk, hogy hogyan együnk, igyunk, ruházkodjunk egészségünk fenntartása érdekében. A különféle betegségek a természet törvényei áthágásának következményei. Első kötelességünk, mellyel Istennek, önmagunknak és felebarátainknak tartozunk, az, hogy engedelmeskedjünk Isten törvényeinek, melyek magukba foglalják az egészség szabályait is. Ha megbetegszünk, embertársaink terhére vagyunk, önmagunk pedig képtelenné válunk arra, hogy családunk és embertársaink iránti kötelességeinket teljesíthessük. Ha pedig betegségünk következménye korai halál, bánatot okozunk hozzátartozóinknak, másokat viszont megfosztunk attól a segítségtől, melyet nyujthattunk volna nekik. Családunktól elvonjuk a tőlünk elvárt vigaszt és segítséget, s végül nem

teljesítjük azt a szolgálatot, melyet Isten az Ő dicsőítésére elvár tőlünk. Vajjon nem hágjuk-e át ezzel a szó legszorosabb értelmében Isten törvényét? {KE 13.2}

Isten azonban könyörületes és gyengéd. Ha feltárul a világosság azok előtt, akik bűnös kielégüléseikkel meggyalázták magukat, de bűneiket megbánják, akkor ö kegyelmesen elfogadja őket. S mily nyomorult áldozat még az egészséges test is, hogy a végtelen szent Istennek felajánljuk. Mily végtelen szeretet, hogy a szenvedő bűnös áldozatát, a nyomorult emberi roncsot nem veti meg! Magasztaljuk az Urat, ki még az ilyen lelkeket is megmenti, mint a tűzből kiragadott üszköt. {KE 14.1}

A jámbor, istenfélő élet sohsem árt az egészségnek; ezt csak Sátán tudja elhitetni! A Szentírás szerinti élet sem a testnek, sem a léleknek nem ártalmas. A Szent Lélek befolyása a legjobb orvosság minden betegség ellen. A mennyben egészség uralkodik, s minél jobban megbecsüljük a mennyei erőket, annál biztosabbak lehetünk a hivő beteg gyógyulásában. A kereszténység igazi alapelvei kimondhatatlan örömöt szereznek mindenkinek, mert a vallás olyan, mint a szüntelenül bugyogó forrás, melyből bármikor meríthet, de soha ki nem merítheti. {KE 14.2}

A lélek és a test kölcsönösen hatnak egymásra. Akár az egyik, akár a másik szenved, mindkettő megérzi. A kedélyállapot kihat a test egészségére. Ha a kedélyt a jó lelkiismeret és jótett felett érzett öröm boldoggá és vidámmá teszi, ez kihat a testre is, mert ilyenkor jobb a vérkeringés és az egész test felfrissül. Isten áldása: gyógyító erő, mert akiknek élete mások iránti jótettekkel teljes, azok érezni fogják Isten áldását életükben. {KE 14.3}

Ha azok az emberek, akik rossz szokásoknak, bűnös élvezeteknek hódoltak, átadják magukat az isteni igazságnak és megszívlelik, újraélednek. Erkölcsi erejük megújul, értelmük megvilágosodik, sőt testi erejük is látható módon megjavul, mivel tudják, hogy Krisztus elfogadta őket. Istennek rajtuk nyugvó áldása: egészség és erő számukra. {KE 14.4}

Aki a bölcsesség és az igazság ösvényén halad, az tapasztalni fogja, hogy „a kegyesség mindenre hasznos, meglévén benne a jelenvaló és a jövő életnek ígérete.” (1. Tim. 4, 8.) Érzi az élet igaz örömét, nem nyugtalanítják lelkifurdalások a haszontalanul eltékozolt órák miatt, nem kínozzák homályos sejtelmek, mint a bűn rabjait, ha nélkülözik az izgató, szórakoztató élvezeteket. Az istenfélelem nincs ellentétben az egészség törvényeivel, ellenkezőleg: összhangban áll azokkal. Az Isten félelme: minden boldogság alapja. {KE 15.1}

Fejezet 2. A Mi Okos Istentiszteletunk

„Kérlek azért titeket atyámfiai, az Istennek irgalmasságára, hogy szánjátok oda a ti testeiteket élő, szent és Istennek kedves áldozatul, mint a ti okos tiszteleteteket. És ne szabjátok magatokat e világhoz, hanem változzatok el a ti elméteknek megújulása által, hogy megvizsgáljátok, mi az Istennek jó, kedves és tökéletes akarata.” (Róm. 12, 1. 2.) {KE 16.1}

Az ószövetség előírásai szerint minden áldozatnak hibátlannak kellett lennie. A fenti szöveg szerint nekünk, keresztényeknek, testünket kell élő, szent és Istennek kedves áldozatul adnunk, mert ez a mi okos istentiszteletünk. Minket Isten alkotott. Midőn a zsoltáríró azon elmélkedett, hogy mily csodálatosan teremtette Isten az emberi testet, így kiáltott fel: „Csodálatosan alkottál engem.” (Zsolt. 139, 14.) Sok tanult ember elméletileg ismeri ugyan az igazságot, viszont nem érti azokat a törvényeket, melyek lényüket uralják. Isten tehetségeket, képességeket adott nekünk, éppen ezért kötelességünk, hogy mint a Felségesnek fiai és leányai, azokat a legjobban értékesítsük. Ha testi, vagy lelki erőinket helytelen életmóddal, rossz szokásokkal gyengítjük, akkor lehetetlenné válik, hogy Istent kellőképpen dicsőítsük. {KE 16.2}

Csak akkor foghatjuk fel az emberi lélek értékét, ha tekintetbe vesszük azt a nagy áldozatot, mely megváltásunkért történt. Isten igéje azt mondja, hogy nem a magunkéi vagyunk, hanem az Úré, mert drága áron vásárolt meg minket. Lábunk szilárd talajon áll; megszabadultunk a bűn rabláncától, melyet Sátán a paradicsomban történt bukással rakott az emberre. Ádám bűne az egész emberiséget reménytelen nyomorba döntötte, de Isten Fiának áldozata révén az ember újabb próbaidőt kapott. Akik a megváltást hasznukra fordítják, azok szabadulásáról Isten már az üdvösség tervében gondoskodott. Isten tudta, hogy az ember képtelen saját erejéből győzedelmeskedni, s ezért segítségét nyujtotta. {KE 17.1}

Mily hálásaknak kell lennünk, hogy út készült számunkra, melyen át az Atyához juthatunk; hogy még nyitva állnak az ajtók, melyeken át a mennyei fény sugarai ömölnek felénk. A menny világossága kiárad mindenkire, aki áhítozza. {KE 17.2}

Krisztus éppen ott fogott a megváltás munkájához, ahol az ember bukása megkezdődött. Éppen abban kísértetett meg elsősorban, amiben Ádám bűnözött. Az étvágy ingere volt az, amivel a Sátán az embert megkísértette. — Így nyert meg tömegeket, ezzel volt legnagyobb sikere s azt hitte, hogy ennek az elbukott világnak uralkodója lett. Krisztus azonban ellenállt Sátánnak, aki mint levert ellenfél távozott a küzdőtérről. Jézus mondotta: „Bennem nincsen semmije.” (Ján. 14, 30.) Jézus győzelme biztosít bennünket, hogy mi is győztesen kerülhetünk ki a Sátánnal vívott minden küzdelmünkből. Azonban Krisztussal együtt kell munkálkodnunk. Nekünk is meg kell tennünk a tőlünk telhetőt s akkor fáradozásunkhoz mennyei erő is társul, hogy a győzelmet kivívhassuk. {KE 17.3}

Bárhova tekintünk is, mértéktelenséget látunk. Kérdezzük meg önmagunkat, vajjon mit teszünk, hogy lelkeket a Kísértő hatalmából kiszabadítsunk? Sátán mindenütt résen áll, hogy az emberiséget teljesen uralmába kerítse. Az étvágy és az iszákosság által uralja leginkább az embereket, s megkísérli, hogy minden lehető úton-módon ingerelje őket. Minden természetellenes inger ártalmas és felébreszti a szeszes italok iránti vágyat. Hogyan oktathatnánk ki a népet ezekről és hogyan gátolhatnánk meg e rettenetes bűnöket, melyek következményei? Megtettünk-e minden tőlünk telhetőt? {KE 18.1}

Sokan azt mondják, hogy lehetetlen az iszákost leszoktatni az italról. Hiábavaló minden fáradozás. Ha nem is lehet valamennyit leszoktatni, de a baj növekedését meggátolhatjuk. Elsősorban a szülőkhöz fordulunk, hogy kezdjék el gyermekeiknél; adjanak nekik helyes nevelést. Neveljék úgy őket, hogy szilárd jellemük legyen, hogy a bűn áradatának ellenállhassanak. Az önuralmat a kisdednek már anyja karjában kell megtanulnia. Heves vérmérsékletén, önfejűségén és káros hajlamain mindenkinek uralkodnia kell. {KE 18.2}

Szülők! Tanítsátok meg gyermekeiteket, hogy kerüljenek, útáljanak minden izgatószert. Sokan már gyermekkorukban hozzászoknak a káros élvezetekhez. Vannak gyermekápolónők, kik a gyermekeknek néhány korty bort, sört adnak, miáltal megkedveltetik velük ezeket az izgatószereket. Az ilyen gyermekek, minél idősebbek lesznek, annál kevésbbé képesek ellenállni a káros italnak, míg végül is utoléri őket az iszákosok sorsa: a korai halál. {KE 18.3}

Sátán azonban más módon is tőrt vet. A táplálkozás is gyakran hozzájárulhat a szeszes italok utáni vágy felébresztéséhez. Ínycsiklandó nyalánkságokat, agyonfűszerezett ételeket, zsíros húsokat, húsleveseket, émelygős tortákat és cukrászsüteményeket adnak a gyermekeknek. A túlfűszerezett, egészségtelen táplálék ingerli a gyomrot, mely azután még erősebb izgatószert kíván. A gyermekek falánkságát nemcsak e mértéktelen étkezések alatti evéssel fokozzák, hanem még azzal is, hogy rendszertelenül ehetnek az étkezési idők közeiben is. Mire 12—14 évesek lesznek, gyenge gyomrúak és később gyomorbajosok lesznek. {KE 18.4}

Talán már láttátok az iszákos ember gyomrának ábráját. Hasonló állapotot idéz elő az erős fűszer izgató hatása is. Ha a gyomor ilyen állapotban van, mindig több és erősebb izgatószert kíván. {KE 19.1}

A legközelebbi baj pedig az, hogy a gyermekek dohányozni kezdenek. Először betegek lesznek tőle, de oly kitartással, mely más esetben dícséretreméltó volna, rászoknak. A dohány gyengíti az idegeket és kábítja a finomabb érzéseket. A dohányzás vágyat ébreszt a szeszes italok élvezetére, s igen sokszor innen indul ki az iszákosság. {KE 19.2}

A dohányzás drága, káros és tisztátalan szokás. Az Üdvözítő életszentséget, önmegtagadást és mértékletességet tanít, s ezzel elveti ezt a rút szokást. Ha arra gondolunk,

hogy Jézus negyven napig böjtölt a pusztában, hogy az étvágy erejét megtörje, akkor igazán csodálkoznunk kell, hogy emberek, akik követőinek nevezik magukat, ily szokásnak hódolnak. Vajjon azáltal, hogy e kábító mérgekkel egészséges erőiket megbénítják, agyukat megzavarják, dicsőítik az emberek Istent? Van-e joguk, hogy az Isten képmását így eltorzítsák? Mit mond erről az apostol? „Kérlek azért titeket atyámfiai, az Istennek irgalmasságára, hogy szánjátok oda a ti testeiteket élő, szent és Istennek kedves áldozatul, mint a ti okos istentiszteleteteket.” {KE 19.3}

Nagy felelősséggel tartozunk Istennek. Nem szolgálhatjuk igazán, ha testünket nem szánjuk oda élő áldozatul. Aki ezt a csodás emberi testet elkorcsosítja, semmivel sem mentheti eljárását. Ha valaki így cselekszik, nemcsak maga szenved, hanem gyermekei is megsínylik, mert a baj átöröklődik az utódokra is. Csodálkozhatunk-e azon, hogy az ilyen szülők gyermekei nem félik az Istent? Mily gyakran látunk nyolc év körüli fiúkat, akik már dohányoznak. Ha velük erről beszélünk, így válaszolnak: „Apám is dohányzik, ha neki jó, nekem is jó.” A lelkészekre és tanítókra utalva, így szólnak sokan: „Ha ilyen jó emberek dohányoznak, akkor nekem is szabad.” Mit is várhatunk a gyermekektől, ha a felnőttektől ilyen példát látnak? Könyörüljön az Úr ezeken a szegény rabszolgákon, akik ilyen élvezeteknek hódolnak! {KE 20.1}

A dohány és az erős szeszes ital rongálja az idegrendszert és az érzések finom hálózatát, úgy, hogy e szokások rabjai nem tudnak különbséget tenni jó és rossz között. Az ital erkölcsromboló hatását látjuk Nádáb és Abihu esetében. Bort ittak, mielőtt a templomba léptek, hogy ott szent tisztségüket ellássák. A következmény az volt, hogy a szentet a szentségtelentől nem tudták megkülönböztetni. Ezért meg kellett halniok. Egyesek azt mondhatják: „Ha részegek voltak és nem tudtak a két tűz között különbséget tenni, miért kellett bűnhődniök?” Azzal, hogy a boros poharat ajkukhoz emelték, már felelősek voltak azért a bűnért, melyet részeg állapotban elkövettek. {KE 20.2}

Hogyan áll ez a kérdés törvényhozóinkkal kapcsolatban? Ha a szövetség sátorának gondozói számára fontos volt, hogy tiszta értelemmel bírjanak, akkor vajjon nem szükséges-e, hogy világos, éles maradjon azok elméje, akik a törvényeket hozzák és végrehajtják? Hogyan állnak a bírák és az esküdtek, kik emberek sorsa felett döntenek? Vajjon nem kell-e, hogy szellemi erőik birtokában legyenek? Mértékletes-e életmódjuk? Ha nem mértékletesek, akkor méltatlanok ilyen felelős állásra. Ha nem uralkodnak hajlamaikon, akkor lelki, értelmi erőik gyengülnek és az a veszedelem fenyeget, hogy nem ítélkeznek igazságosan. Vajjon nem éppen oly veszélyes-e ma is, olyan hajlamok kielégítése, melyek az értelmet elhomályosítják, mint volt akkor, amikor Isten a szent sátor szolgálatában ezeket a korlátozásokat elrendelte? {KE 20.3}

Krisztus küzdött a testi vágyak ellen és győzött. Az Ő erejében mi is győzhetünk. Ki fog bejutni az örök városba? — Az az ember semmiesetre sem, aki nem tud uralkodni vágyain.

Krisztus ellenállott az ördögnek, aki minket szolgaságban akar tartani. Krisztus negyvennapi böjtölés után is le tudta győzni a kísértőt, azt a régi kígyót, ki megrontja a világot. Megmutatta, hogy van remény számunkra. Önmagunkban erőtlenek vagyunk, de Krisztus kész nekünk segíteni. Mily hálásaknak kell lennünk ezért Isten iránt! {KE 21.1}

Emlékszem egy esetre, midőn egy férfi megszólított engem a gyülekezetben. Az ital és a dohány majdnem teljesen tönkretette. Korhely élete meglátszott rajta. Meggörnyedve járt és ruházata is rávallott züllött állapotára. Igen mélyre süllyedt, — ember már nem is segíthetett rajta. Mikor mondtam neki, hogy a feltámadott Üdvözítő erejével legyőzhet minden kísértést, remegve így szólt: „Ön törődik velem, új utat mutatott nekem, s ezt meg is próbálom." Hat hónap mulva újra eljött. Nem ismertem rá. Arca sugárzott az örömtől. Könnyezve ragadta meg kezemet és ezt mnodta: „Lehet, hogy nem ismert meg, de arra a kékkabátos férfire biztosan emlékszik még, aki az ön gyülekezetében hat hónappal ezelőtt javulást ígért?" Nagyon meglepődtem. Megjavulva állt előttem; legalább tíz évvel fiatalabbnak látszott. Annak idején, amikor a gyülekezetből hazament, az egész éjszakát imádkozva töltötte. A küzdelem éjjele volt, de hála az Úrnak, győzött! E férfi beszélhetett szenvedélyeinek szomorú tapasztalatairól, rabszolgaságáról. Ezek után az ifjúságot mindig sikerrel óvta a szenvedélyektől, a tévelygőket pedig Jézushoz vezette, a segítség egyedüli Forrásához. {KE 21.2}

Utazásaim alatt ünnepi lakomákat láttam, melyeket tivornyáknak nevezhetnék. Midőn elnéztem a féktelen dőzsölést és hallgattam a bűnös káromlást, a megvetését mindannak, ami szent, Belsazár király istenkáromló lakomája jutott eszembe, melyen feleségei, ágyasai és főembereinek ezrei éppen így dorbézoltak. — Azon a lakomán az Úr szent edényeiből ittak, mialatt ezüst és arany bálványaikat dicsőítették. Nem tudták, hogy a láthatatlan Tanu minden szavukat hallja és minden tettüket figyeli. {KE 22.1}

A lakoma, az orgia közben Belsazár egy hivatlan vendég, egy vértelen kéz fejét pillantotta meg, mely a meszelt falra írt izzó, tüzes szavakat. Jóllehet, a tömeg nem értette a szavakat, mégis a lelkiismeret furdalásaitól gyötört iszákosok sorsát pecsételték meg. Kicsapongásuk szörnyű véget ért; midőn megpillantották az írást, mindenkin kimondhatatlan félelem vett erőt. Akik néhány perccel előbb még züllött szavakkal Istent káromolták, fakó arccal kiáltoztak félelmükben. Az egész csarnokban visszhangzott a tomboló király parancsa: „Jöjjön valaki és fejtse meg az írást." Valamennyi babiloni bölcset előhívták, de a titkos kéz írását egyik sem tudta megfejteni. {KE 22.2}

Ekkor a királynénak eszébe jutott Dániel, a próféta, aki évtizedekkel azelőtt Nabukodonozor király elfelejtett álmát megfejtette, s jelentőségét megmagyarázta. Midőn Dániel a fényesen öltözött, de félelemtől reszkető tömeg előtt állott, emlékeztette a királyt Nabukodonozor bűneire s most őt is megdorgálta bűneiért. Azután a próféta megfejtette az írást, a menny üzenetét. A kézfej már eltűnt, de a falon még látható volt a négy rettenetes

szó: „Mene, Mene, Tekel, Ufarszin!” Azaz: „Számba Vette Isten a te országlásodat és véget vet annak.” „Megmérettél a mérlegen és híjjával találtattál.” „Elosztatott a te országod és adatott a médeknek és perzsáknak.” (Dán. 5, 25—28.) {KE 22.3}

Amilyen bizonyos, hogy Belsazár lakomáján ott volt egy Tanu, ugyanúgy ott van minden istenkáromló ünnepségen. A jelentést tevő angyal jegyzi: „Megmérettél a mérlegen és hijjával találtattál.” {KE 23.1}

Minden erőfeszítés ellenére, hogy a mértéktelenségnek gátat vessünk, a baj csak terjed. Nem vehetjük munkánkat elég komolyan, hogy az elbukottakat felsegítsük, a gyengéket pedig a kísértéstől megvédjük. Önmagunk csak keveset tehetünk, de van egy hatalmas Segítőnk. Krisztus karja az emberi romlottság legnagyobb mélységeibe is lenyúlhat és felemelheti a sátáni mértéktelenség bilincseiben vergődő embert. {KE 23.2}

Már a szülői házban kell a gyermeket mértékletességre nevelni. A legsúlyosabb teher azokon nyugszik, akik az ifjúság nevelésének felelősségét vállalják, jellemüket alakítják. Ez az anyák hivatása. Az anyák tanítsák meg gyermekeiket a jóra, a tiszta életmódra, hogy erkölcsileg értékes életet éljenek; hogy mások rossz befolyásának, csábításainak ellenálljanak. Az ő kötelességük, hogy gyermekeiket jóra, tisztaságra és igazi erkölcsös életre neveljék, hogy másoknak jó példát adjanak, hogy azok, akikkel érintkeznek, általuk nemesbüljenek és megjavuljanak. Oktassátok ki a fiatalságot, hogy ha Istennel közösségben élnek, Tőle erőt nyernek minden kísértés leküzdésére. {KE 23.3}

A babiloni udvarban Dánielt kísértések vették körül, de Isten segítségével megőrizte tisztaságát. Aki a kísértésekben, a rendelkezésére álló erők ellenére is, elbukik, annak neve mint győző, nem kerülhet be az Élet Könyvébe. Erején felül az Úr senkit sem enged megkísérteni. Sőt mindig kész azt, aki az isteni természet részesévé lett, megerősíteni és megoltalmazni. Az étvágy kísértései oly erősek, hogy csak Isten segítségével győzhetjük le. De minden egyes kísértésben Isten ígéretét bírjuk, hogy abból kimenekedhetünk. Miért buknak el mégis oly sokan? Mert nem az Úrban bíznak. Nem élnek az Úr szabadító erejével. Romlott ínyük kielégítését hiába mentegetik, mert az Úr nem veszi tudomásul! Dániel prófétának kiváló képességei voltak, melyeket becsült is, de mégsem azokban bízott. Bizalmát Isten erejébe vetette, melyet mindazoknak megad, akik alázattal átadják magukat Neki. {KE 23.4}

Dániel eltökélte, hogy sem a király ételével, sem borával be nem szennyezi magát. Nem fertőztette meg magát azzal, amiről tudta, hogy sem testének, sem lelkének nem használ. Sem bort, sem egyéb izgató szert nem vett magához. Nem akart olyasmit tenni, ami értelmét elhomályosította volna. S Isten adott neki „tudományt, minden írásban való bölcsességet... s értett mindenféle látomáshoz és álmokhoz is.” {KE 24.1}

Későbbi éveiben az állam minden gondja ránehezedett, s a legnagyobb próbákat állotta ki. A végtelen erő forrásába kapcsolódva, a küzdelemben csak megerősödött. Tudta, hogy ha munkáját jól akarja végezni, Isten segítségére van szüksége. Tapasztalta, hogy a kísértésben egy óráig sem tudna megállni Isten nélkül. Háromszor imádkozott naponta és Isten meghallgatta imáit. A menny tanuja ismerte Dániel tiszta indokait és midőn Dániel Isten oldalára állott, hogy Őt kövesse, az Úr is Dániel mellé állott, hogy megőrizze. {KE 24.2}

Ifjúságában szülei a legnagyobb mértékletességre nevelték. Megtanították arra, hogy mindenben a természet törvényeit kell követnie. Tudta, hogy az evés és ivás nagyon befolyásolja szellemi, testi és erkölcsi erőit és hogy képességeiről az Úrnak számot kell adnia. Ezért Isten adományának tartotta őket, melyeket semmiképpen sem szabad megrontania. E nevelés következtében hordta Isten törvényét szívében, lelkében, s lett az Úrnak egyik legnagyobb prófétája. Fogságának első idejében próbát kellett kiállnia, mely által megismerkedett a királyi dicsőséggel, a képmutatással és a pogánysággal. A valóságban különös iskola volt ez számára, mely őt a józan, szorgalmas és hűséges életre késztette és képesítette. A megkörnyékező gonoszság közepette, tisztán megállott, mert az Úr vele volt. {KE 25.3}

Dániel és társainak tapasztalata mutatja, hogy az egyszerű táplálék mennyire előnyös és mit tesz Isten azokért, akik a lélek megtisztítása és nemesbítése érdekében Vele együttmunkálkodni akarnak. Dániel és társai megdicsőítették Istent; a babiloni udvar fénylő csillagai voltak. {KE 25.1}

A történelem e fejezeteiben Isten szava szól hozzánk; kér bennünket, hogy legyünk a keresztényi mértékletességnek, az egészséges élet törvényeinek hordozói és töltsük be parancsolatát. Helyet kívánunk az örökös örökségben, Isten országában, ahova nem mehet be semmi tisztátalan. Akik Jézus nevét vallják, éljenek úgy, hogy a világ előtt példájukkal és szavaikkal az igaz élet alapelveit nyilatkoztassák ki. „Kérlek azért titeket atyámfiai, az Istennek irgalmasságára, hogy szánjátok oda a ti testeiteket élő, szent és Istennek kedves áldozatul, mint a ti okos tiszteleteteket.” {KE 25.2}

Fejezet 3. Izgatószerek Hatása

„Nem tudjátok-e, hogy akik versenypályán futnak, mindnyájan futnak ugyan, de egy veszi el a jutalmat? Úgy fussatok, hogy elvegyétek. Mindaz pedig, aki pályafutásban tusakodik, mindenben magatürtőztető; azok ugyan, hogy romlandó koszorút nyerjenek, mi pedig romolhatatlant." (1. Kor. 9, 24—25.) A Szentírás ezen szavai mutatják az önuralom és mértékletes életmód jó eredményeit. {KE 26.1}

Pál apostol a régi görögök játékait, versenyfutását használja fel példakép gyanánt, hogy a lelki küzdelmet és jutalmazását szemléltesse. Aki ezeken a játékokon, futóversenyeken résztvett, a legszigorúbb önmegtagadást gyakorolta. Mindent, ami testi erőit gyengítette, eltiltottak tőle. Bor, mindenféle ínyencség és nyalánkság tilos volt, csak azért, hogy megőrizzék rugalmasságukat, bátorságukat és kitartásukat. {KE 26.2}

Legnagyobb kitüntetés volt, ha a kitűzött díjat — egy hervadó virágkoszorút — a tömeg éljenzése közepette a győztes átvehette. Ha ezek mulandó, hervadó koszorúért ily áldozatot hoztak, mennyivel nagyobb áldozatot kell hozniok azoknak, akik hervadhatatlan koronáért, az örök életért küzdenek! {KE 26.3}

Komoly, ünnepélyes munka vár ránk. Ízlésünket, szokásainkat és hajlamainkat az élet és az egészség törvényeivel kell összhangba hoznunk. Ezáltal jó egészséget és lelki világosságot nyerünk, hogy a jót a rossztól megkülönböztethessük. {KE 27.1}

A mértékletesség kérdésének helyes megértéséhez szükséges, hogy azt a Biblia alapján vizsgáljuk meg. Azonban sehol sem találhatunk alkalmasabb példát az igaz mértékletességre és annak áldásaira, mint Dániel és társai történetében, Babilonia királyi udvarában. {KE 27.2}

Midőn — ezeket az ifjakat kiválasztották, hogy „tanítsák meg őket a káldeusok írására és nyelvére", hogy „álljanak a király palotájában", élelmüket és borukat naponta a király asztaláról kellett volna kapniok. „De Dániel eltökélé az ő szívében, hogy nem fertőzteti meg magát a király ételével és a borral, amelyből az iszik vala." (Dán. 1, 8.) {KE 27.3}

A király tápláléka olyan ételeket is tartalmazott, melyek Mózes törvényei szerint tisztátalanok voltak. Azért az udvarmesterek fejedelmét, kinek őrizete alatt álltak, kérték meg, hogy egyszerűbb ételt adjon nekik. Ez vonakodott kérésüknek eleget tenni, mivel félt, hogy az ilyen szigorú önmegtartóztatás kinézésükre kedvezőtlenül hathat és ha lesoványodnak, elveszítheti a király kegyét. Dániel azonban csak tíz napi próbaidőt kért. Ezt megkapták. S tíz nap mulva szebbek és erősebbek voltak, mint azok az ifjak, akik a király asztaláról táplálkoztak. Azontúl Dániel és társai csak növényi eledelt ettek és vizet ittak. {KE 27.4}

Ezek az ifjak nem törekedtek arra, — nem volt életük vágya és büszkesége — hogy a király udvarába és azok társaságába kerüljenek, kik Istent nem ismerték és nem félték. Foglyok voltak az idegen országban, hova a végtelen Bölcsesség vezette őket. Midőn hűségüket Isten próbára tette s ők helyzetük ezer veszélyét és nehézségét felfogták, akkor jutottak el, Isten félelmében, erre az elhatározásra. Noha az a veszély fenyegette őket, hogy a király kegyét elvesztik, mégis eltökélték, hogy hűek maradnak atyáik hitéhez. Engedelmeskedtek Isten törvényének, úgy egészségügyi, mint erkölcsi vonatkozásban. Isten áldása pedig testi erőben, kellemes külsőben és magas értelmi képességeikben mutatkozott meg. {KE 27.5}

Ezek az ifjak gyermekségükben helyes nevelésben részesültek. Bár a család megszentelő befolyásától távol voltak, mégis mindvégig hívek maradtak atyáik tanításaihoz. S miután önmegtagadók voltak, komoly, szorgalmas és kitartó életet éltek. Sem büszkeség, sem hamis becsvágy nem tüzelte őket; eljárásuk indítóokai: fogságba jutott népük becsülete, és Isten dicsőítése voltak. {KE 28.1}

Midőn három év elteltével a király tudásukat, képességeiket vizsgáztatta, senki sem volt olyan tökéletes, mint Dániel, Anániás, Misáel és Azariás. Éles felfogásuk, helyes és értelmes beszédük, mindent felölelő tudásuk csodálatraméltó volt: „Minden bölcs és értelmes dologban, mely felől a király tőlük tudakozódék, tízszerte okosabbaknak találá őket mindazoknál az írástudóknál és varázslóknál, akik egész országában valának.” {KE 28.2}

Nabukodonozor, a nagy hódító, minden leigázott országból Babilonba gyüjtötte a kiváló ifjakat. Azonban nem voltak közöttük a zsidó foglyokhoz hasonlóak. Kiváló testalkatuk, egyenes tartásuk, szép arcuk, világos értelmük, üde lehelletük, mind-mind helyes életmódjukat bizonyította és azt, hogy Isten megjutalmazza törvényeinek megtartóit. Dániel és barátai történetét az eljövendő korszakok ifjúságának áldására örökítette meg a Szentírás. Amit ők tettek, mások is megtehetik. Miként a héber ifjak ellenálltak a nagy kísértéseknek és a mértékletesség mellett jó bizonyságot tettek, úgy van alkalma erre napjaink ifjúságának is. {KE 28.3}

Fontoljuk meg jól Dániel és társai példáját. A túlságos takarékosság veszélye nem olyan fenyegető, mint a pazarlás és kicsapongás, mely állandóan kísér bennünket. Azok, akik erejüket teljes egészében meg akarják őrizni Isten művének szolgálatára, kell, hogy önmagukkal szemben szigorúak legyenek s az Isten által oly dúsan nyujtott javakból csak mérsékelten fogyasszanak. Minden káros és lealjasító kielégülést mellőzniök kell. {KE 29.1}

A serdülő nemzedéket mindenfelől élvhajhászásra csábítják és ingerlik. Különösen nagyvárosainkban minden alkalmat megadnak erre, sőt mindent elkövetnek, hogy minél vonzóbbá tegyék. Azok, akik Dánielt követik s a csábításoknak ellenállnak, megkapják

mértékletes életmódjuk méltó jutalmát. Oly erőtöbbletet, kitartást nyernek, melyből szükség esetén meríthetnek. {KE 29.2}

A természetes életmód elősegíti az értelem fejlődését. A testi erő, a szellemi képesség és a magas életkor: örök, változhatatlan törvények folyománya. E tekintetben nincs véletlen. A természet Istene nem lép közbe, hogy az embert a természet törvényei áthágásának következményeitől megóvja. Nagyon igaz ez a közmondás: „Mindenki saját boldogságának kovácsa." Noha a szülők gyermekeik neveléséért és jelleméért felelősek, mégis az igazság az, hogy helyzetünk és hasznavehetőségünk nagyrészt magunktól, eljárásunktól függ. Dánielt és társait, nem csupán az az előnyük, hogy ifjúságukban helyes nevelést nyertek, tették azzá, amivé lettek. Eljött az ideje annak, amikor dönteniök kellett, amikor jövőjük már saját eljárásuktól függött. Ekkor tökélték el, hogy a gyermekkorukban kapott tanításokhoz hűek maradnak. Az Isten félelme, mely minden bölcsesség kezdete, volt magasztos álláspontjuk talapzata. A Szentlélek minden jó elhatározást és nemes szándékot megerősít. {KE 29.3}

A mértékletlenség volt kezdettől fogva a világ átka. Noé fia az iszákosságban oly mélyre süllyedt, hogy szeméremérzetét teljesen elveszítette. Az átok, mely bűnét követte, utódaira is átszállt. {KE 30.1}

Nádáb és Abihu szent hivatalt viseltek. Azonban a bor annyira elvette eszüket, hogy már nem tudták a szentet a közönségestől megkülönböztetni. Midőn idegen tűzzel áldoztak, megszentségtelenítették Isten parancsát és ítélete utolérte őket. {KE 30.2}

Nagy Sándor, Görögország királya, sokkal könnyebben tudott országokat hódítani, mint önmaga felett uralkodni. Miután ez az úgynevezett nagy ember a félvilágot meghódította, szenvedélyének, mértékletlenségének esett áldozatául. {KE 30.3}

Évezredek tapasztalata és haladása ellenére is, modern civilizációnkban éppúgy feltalálható az iszákosság sötét foltja, mint ahogyan a világtörténelem első lapjait beszennyezte. Bárhová is megyünk, mindenütt ott találjuk az iszákosságot, rossz következményeivel együtt. {KE 30.4}

Egyes államok megpróbáltak gátat vetni az iszákosságnak, magas adókkal és korlátozásokkal, azonban a törvényes rendelkezések, csekély kivétellel, hatástalannak bizonyultak. Iszákosokat gyógykezelő kórházakat alapítottak mindenfelé, hogy a mértéktelenség áldozatainak segítséget nyujtsanak, borzasztó bűnük leküzdésére. De bármily nemes is a cél, keveset segíthet mindaddig, amíg az iszákosság áldozatait mindenütt az a veszély környezi, hogy a kísértésben ismét elbukjanak. Nem maradhatnak ugyanis örökké az intézetekben, hanem ismét kikerülnek az életbe, ahol a kísértés csakhamar mindenfelől rájuk tör. Leghelyesebb volna az iszákosság okát megszüntetni; de

leghatásosabb volna, ha elfojthatnák a szeszes ital utáni vágyat. Akkor az árusítás magától is megszűnnék. {KE 30.5}

Ma szintén olyan jellemszilárd férfiakra van szükségünk, mint Dániel, aki tisztaszívű, bátor és elvhű volt. Isten szándéka az, hogy az ember napról-napra növekedjék és a hasznavehetőség magasabb fokára jusson. Ha mi is igyekszünk magunkon segíteni, Isten segítsége nem marad el. Minden keresztény kötelessége, hogy szóval és példával dolgozzék az Űrért. Az Evangélium prédikátorai emeljék fel szavukat hangosan, mint a harsona, hogy a nép belássa törvényszegéseit és bűneit. Az ifjúságot oktatni kell. A jelen és az örök élet boldogsága attól függ, hogyan használjuk fel életünket a jelenben. Őrizkednünk kell a mértékletlenség első lépésétől. Ha gyermekeinket ettől meg akarjuk óvni, akkor önmagunk adjunk nekik jó példát és tanítsuk őket istenfélelemre, hogy az Úr legyen bölcsességük és erősségük. {KE 31.1}

A szeszesitalok élvezete gyengíti az értelmet és elzárja a szívet minden tiszta és megszentelő befolyás elől. Az élettelen kövek sokkal inkább hallgatnak az igaz beszédre, mint az olyan ember, akinek elméje és érzelmi világa a szesz élvezete folytán eltompult. Akik a tiltott ösvényre merészkednek, lassan, észrevétlenül elzüllenek, tönkremennek és eszüket vesztik. S mialatt a keresztények alszanak, a gonoszság erőre kap és új áldozatokat szed. Ha a keresztények lelkiismerete, hogy mindenben mértékletesek legyenek, éberen őrködne, és meggondolnák, hogy eljövendő sorsuk azoktól a szokásoktól függ, melyeket ki-ki formál és elsajátít, akkor jó példájuk által segítségére lehetnének azoknak, akik csak nehezen tudnak magukon uralkodni és szenvedélyeiket legyőzni. {KE 31.2}

Sokan szeretnék megfékezni az iszákosságot s ennek érdekében nagy erőfeszítéseket tesznek, de nehéz a már kifejlődött oroszlánt megszelidíteni. Ha csak félannyi fáradságot fordítanának arra, hogy ezen a nagy bajon segítsenek, azáltal, hogy a szülőket képeznék ki és felelősségérzetüket felébresztenék, hogy gyermekeiket jellemszilárdságra neveljék, sokkal több eredményt érnének el. Gyakran már a családban felébresztik a szeszes italok utáni vágyat a gyermekekben és sajnos, előfordul ez azok körében is, akik a mértékletesség buzgó szóvivői. Mindazoknak pedig, akik a mértékletességért küzdenek, Isten áldását kívánjuk, de kérjük őket, hogy e dologban még mélyebbre pillantsanak. Legyenek alaposabbak és pontosabbak a baj leküzdésében. {KE 31.3}

A szülői házban kezdődő mértéktelenség gyengíti az emésztő szerveket; ennek következtében a rendes, megszokott ételek nem elégítik ki többé az étvágyat. Egészségük megromlik és felébred az izgató szerek utáni vágy. A tea és a kávé hatása rögtönös. A bennük levő mérgek hatnak az idegrendszerre és bizonyos esetekben az értelmet és a képzeletet is élénkítik. A kellemes és hirtelen felfrissülés következtében, melyet a kávé és tea okoz, sokan azt hiszik, hogy ezekre az izgató szerekre tényleg szükség van; azonban mindenkor jelentkezik a visszahatás. Mivel az idegrendszer, jövendő erőforrásaiból a jelen

használatára kölcsönzött erőt, természetes, hogy a pillanatnyi izgalmat levertség, fáradtság követi. Az a hirtelen beálló megkönnyebbülés, melyet a tea és a kávé okoz, a legjobb bizonyítéka annak, hogy az, ami erőnek tűnt fel, csak idegizgalom volt, és ezért az egész testre csak ártalmas lehet. {KE 32.1}

Miután az izgatószerek utáni vágy felébredt, állandó a sóvárgás, hogy ez a kellemes izgalom folytatódjék. Minél jobban gyengül az idegrendszer, annál jobban kívánja ezeket a mérgeket, míg végül az ember akaratnélküli és erőtlen bábja lesz a természetellenes izgató szereknek. {KE 32.2}

Ha az ember egyszer elhagyta a helyes ösvényt, nehéz arra újból visszatérnie. Itt azután megszűnnek a korlátok. Az első ballépés után jön a többi. Ha csak a legcsekélyebb pontban térünk is el a helyes alapelvektől, elszakadunk az Úrtól és végül elbukhatunk. S amit egyszer elkövettünk, másodszor már sokkal könnyebben tesszük meg és a megszokott úton haladni — akár jó az, akár rossz — könnyebb, mint újat kezdeni. Az, hogy a bűn útjára lépjünk, nem kerül erőfeszítésünkbe, ellenben hogy minden szokásunk helyes és jellemes legyen, sok időt és türelmet igényel. {KE 33.1}

Vannak emberek, akik meggondolnák, hogy embertársaiknak erős szeszes italt árusítsanak, ellenben komlót termelnek, vagy bort és mustot készítenek árusításra. Befolyásuk, ilymódon a mértékletesség ügyének árt. Hogyan lehetséges, hogy keresztények, az isteni törvények fényében, ezt jó lelkiismerettel megtegyék? Már gyakran hallottam, hogy emberek így szólnak: „Ó, ez csak édes must. Ez teljesen ártalmatlan, sőt egészséges." Hazavisznek tehát néhány üveggel, vagy esetleg többel is. Néhány napig talán édes marad, de azután erjedésnek indul. A csípős ízű mustot egyesek még jobban kedvelik, s az édes borok és mustok kedvelői nehezen ismerik be, hogy kedvenc italuk már nem az az ártalmatlan gyümölcslé. {KE 33.2}

A bor és az erjedő must ugyanúgy megrészegítik az embert, mint az erősebb italok. Sőt ezek okozzák a mámor legrosszabb fajtáját. A szenvedélyek visszásabbak, a jellem elváltozása nagyobb, határozottabb, makacsabb. Néhány pohár bor, must vagy sör felkelti a vágyat erősebb italok után. Sok esetben éppen így váltak emberek teljesen alkoholistákká. {KE 33.3}

Olyanoknak, akik már születésüktől fogva hajlamosak az iszákosságra, Sátán állandóan sarkukban van és ha must vagy bor van házukban, lehetetlen, hogy a kísértésnek ellenálljanak. Ha Sátán csábításainak engednek, nincs többé megállás a lejtőn. Az élvvágy alkoholt kíván és ha kielégült, romlásba dönt. Annak, aki így belekerült a hálóba, értelme elhomályosul; az ész nem fékez többé, hanem a szenvedélyek szabadon csaponganak. A gonoszság csaknem minden fajával megismerkedik az ilyen szerencsétlen ember. Aki szereti az ilyen italokat és él velük, nem növekedhet a kegyelemben. Durvává, testiessé

válik; az állati szenvedélyek uralják a kedély nemesebb világát, az erényt nem ápolja többé. {KE 33.4}

Éppen a mérsékelt ivás az az iskola, melyben emberek az iszákos pályára nevelődnek. Lassanként vonja el őket Sátán a mértékletesség erős várától; a bor és a must annyira hatnak az ízlőszervekre, hogy egészen gyanútlanul rálépnek az iszákosság útjára. A tömény italok utáni vágy mindig erősödik; az idegrendszer megbomlik; Sátán lázas nyugtalanságban tartja kedélyüket; a magát biztonságban ringató áldozat mindig tovább halad, míg minden korlát ledőlt és minden alapelvet feláldozott. Még a legeltökéltebb elhatározások is füstbe mennek, sőt még az örök élet reménysége is kevés ahhoz, hogy a felkeltett szenvedélyt az ész uralma alá rendelje. Vannak, akik ugyan sohsem részegek, hanem állandóan a szeszes italok kábulatában élnek. Lázasak, jellemileg ingatagok, nincsenek tökéletesen észnél, egyensúlyukat vesztették. A nemesebb érzelmek teljesen kihaltak. {KE 34.1}

Bárhová menjünk, mindenütt ott lelhetjük a dohányzást is. Az emberek szeretnek dohányozni, ez a szokásuk gyengíti szellemi és testi erejüket. Vajjon jogunkban áll-e, hogy Teremtőnket és a világot megraboljuk attól a szolgálattól, mely megilleti? A dohány: lassan ölő méreg. Sokkal nehezebb a dohányzás következményeitől szabadulni, mint az italétól. A dohányzás rabszolgasága még súlyosabb, mint a mámort nyujtó poháré. A dohányzás csúnya szokás, terheltjeit beszennyezi és másoknak nagyon kellemetlen. Mindannyiszor, ha embertömeg közé kerülünk, a dohányosok mérgezett lehellete okoz undort. Kellemetlen, sőt veszélyes olyan szobában vagy vasúti kocsiban tartózkodni, ahol a levegőt szeszes italok gőze és dohányfüst mérgezi. Helyes eljárás-e, ha a levegőt, melyet mások is belélegzenek, emberek így beszennyezik? {KE 34.2}

Van-e hatalma a dohány rabszolgájának, hogy a mértéktelenségnek gátat vessen? Először is teljes átalakulásnak kell végbemennie, mielőtt a fejszét a fák gyökerére vethetnénk. A tea, kávé, dohány és szeszes italok a mesterséges izgatószerek különböző fokozatai csupán. {KE 35.1}

A tea és a kávé ugyanúgy hat, mint a bor, sör, must, pálinka vagy dohány. A tea is izgatószer, mely bizonyos fokig kábít, mámorosít és lassankint a test és szellem erőit, energiáit gyengíti. Először ugyanis élénkíti az észt, azaz izgalomba hozza; ezért gondolja a tea élvezője, hogy hasznára van. Ebben azonban téved; mert hatása elmúltával eltűnik a természetellenes erő és az előbbi mesterséges izgalom helyébe hasonló arányban gyengeség és fáradtságérzet lép. A teaélvezet további következményei: fejfájás, álmatlanság, szívdobogás, gyenge emésztés, reszketés stb. {KE 35.2}

A kávézás is káros szokás. Átmenetileg szintén élénkíti a szellemi tevékenységet. Utána azonban ernyedtség, levertség, szellemi, testi és erkölcsi erők bénulása lép fel. Ha ezt a szokást le nem győzzük, akkor az agy működése állandóan csökken és gyengül. {KE 35.3}

Mindezen idegizgalmak kimerítik az életerőt, s a zilált idegek által előidézett nyugtalanság, türelmetlenség és szellemi gyengeség gátolják a lelki fejlődést. Azok tehát, akik a mértékletesség szóvivői, ne hirdessenek-e ezen káros italok ellen is harcot? Néha éppoly nehéz a kávé és tea élvezetét abbahagyni, mint az iszákosnak a szeszes italokat kerülni. A pénz, amit teára és kávéra kiadunk, rosszabb a pazarlásnál, mert csak önmagunkat sorvasztjuk. Azok, akik teát, kávét, ópiumot és szeszt fogyasztanak, néha talán sokáig is elélnek, de ez nem bizonyítja ezen izgatószerek ártalmatlanságát. Az Úr nagy napján meglátjuk, hogy mi mindent tehettek volna ezek az emberek, azonban káros életmódjuk miatt elmulasztották. {KE 35.4}

Azok, akik a kávét és a teát jobb munkateljesítmény érdekében isszák, következményeit megrongált idegrendszerükben és az önuralom hiányában önmagukon fogják tapasztalni. A munkában kimerült idegek pihenésre szorulnak. A természetnek idő kell, hogy elvesztett erejét újra visszanyerje. Ellenben, ha izgatószerek használata csak jobban felkorbácsolja az amúgy is kimerült szervezetet, az életerő állandóan csökken. Az ilyen természetellenes izgatószerek eleinte látszólag fokozzák a munkaképességet, majd később mindinkább nehezebb a szellemi erőket a kívánt mértékre fokozni, míg végül, egészen kimerülten, összeesik az ember. {KE 36.1}

A kávézás és teázás szokása sokkal általánosabb baj, mint gondolnók. Sokan, akik izgatószerek élvezetéhez szoktak, fejfájásban és ideggyengeségben szenvednek, — sok időt vesztenek betegeskedéssel. Beképzelik, hogy izgatószerek nélkül nem élhetnek és mitsem tudnak azoknak egészségrontó hatásáról. A legrosszabb pedig az, hogy a rossz következményeket más okoknak tulajdonítják. {KE 36.2}

Az izgatószerek használatától az egész test szenved. Az idegeket gyengíti, a máj működését ernyeszti, a vérkeringést rontja. A bőr működése csökken és sápadttá válik. Még az agynak is árt. Ezen izgatószerek azonnali hatása abban áll, hogy az agyat rendkívüli működésre készteti; utána azonban annál gyengébb és munkaképtelenebb lesz. További hatása pedig nemcsak testi és szellemi, hanem erkölcsi gyengeség is. Ennek következtében látunk gyenge, ideges férfiakat és nőket, kik ítélőképesség, belátás és nyugalom híján vannak. Ezek gyakran meggondolatlanul, türelmetlenül cselekszenek, másokat vádolnak, hibáikat felnagyítják és képtelenek arra, hogy a sajátjukat belássák. {KE 36.3}

Ha a tea és kávé élvezői társaságban találkoznak, romlott szokásaik hatása láthatóvá válik. Bőségesen élvezik kedvenc italukat, s mihelyt az élénkítő hatás érezhető lesz, megindul a fecsegés és pletykálkodás. Sokat és meggondolatlanul össze-vissza fecsegnek embertársaikról; gyakran hintik el a botrányok magvait. Ezek a könnyelmű fecsegők elfeledkeznek arról, hogy a jelenetnek tanuja is van, aki — bár láthatatlanul — feljegyzi szavaikat a menny könyveibe. Ezt a szívtelen bírálgatást, túlzott híreszteléseket, irígykedést, mely a tea által okozott izgalom következtében kifejezésre jut, Jézus úgy jellemzi, mint ami

Ő ellene irányul. „Amit cselekedtetek eggyel az én legkisebb atyámfiaival, azt én velem cselekedtétek.” {KE 37.1}

Atyáink vétke miatt szenvedünk, s mégis elkövetjük a bűnt, talán még fokozottabb mértékben, mint ők. Az ópium, a tea, a kávé és a dohány, de főként a szeszesitalok száguldó iramban pusztítják az emberiség még megmaradt életerejét. Évente milliónyi hordó szeszesitalt ürít ki az emberiség és milliókat pazarolnak el dohányra, szenvedélyeikre. A bűn, a szenvedély e rabjai, saját gyermekeiktől vonják meg a neveltetéshez, a ruházkodáshoz és a táplálkozáshoz szükséges pénzt, mert érzéki kielégüléseikre tékozolják. Míg e bajok meg nem szűnnek, a világ állapota csak rosszabb lehet. {KE 37.2}

Amikor valaki önként a szesz élvezetére adja magát, akkor az Isten képmására teremtett lény az állatnál is mélyebbre süllyed. Az ész eltompul, az értelem megbénul, és az alacsony testi szenvedélyek felébrednek. Végső eredmény pedig a bűntettek ezernyi faja. Szentelheti-e valaki egész szívét az Úrnak, ha az alkohol és nikotin rabja lett? Lehetetlen! Az ilyen ember felebarátját sem szeretheti úgy, mint önmagát. Szenvedélye önzővé teszi. Hogy kielégíthesse a szeszesitalok utáni vágyát, eladja eszét és önuralmát. Azt issza, ami az agyat tompítja, az észt gyengíti, önmagát gyalázattá, családjának szégyenfoltjává teszi és mindenkinek csak átkává válik. Ha az emberek mindenben mértékletesek lennének, akkor a teát, kávét, dohányt, bort, sört, ópiumot és egyéb szeszesitalt meg nem ízlelnék, hozzá sem nyúlnának. Az ész uralná a testet; fékezné az élvvágyat és a szenvedélyeket. {KE 37.3}

Sátán az élvvágy révén uralja az egész embert. Ezrek szálltak idő előtt a sírba, mert erőiket ínyük kielégítésére fordították és ezáltal testileg, szellemileg és erkölcsileg tönkretették magukat. Ma a világnak sokkal nagyobb szüksége van Isten erősítő Szentlelkére, hogy Sátán csábításaival szembeszállhasson, és a romlott ízlőszervek kielégülési vágyának ellenálljon, mint volt az emberiség bármelyik korszakában. Azonban a mai emberiség önuralma csekélyebb, mint a megelőző nemzedékeké volt. Mert azok, akik a multban izgatószerek utáni vágyukat kielégítették, romlott élvezetvágyukat és szenvedélyeiket gyermekeikre átörökítették, úgy, hogy ma nagyobb erkölcsi erőre van szükség, hogy a mértéktelenségnek mindenben ellenállhassunk. Az egyedüli helyes út: mindenben szigorúan mértéket tartani és ettől soha el nem térni. {KE 38.1}

Apák és anyák ismerjék fel komoly kötelességeiket, melyek éppen a mi időnkben terhelik őket. Gyermekeket nevelünk, kiket vagy Krisztus, vagy Sátán ereje ural. Biztonságunk egyetlen záloga, hogy a mértéktelenségtől mentek maradhassunk: teljes önmegtartóztatás bortól, sörtől és egyéb szeszesitaloktól. Meg kell tanítanunk gyermekeinket, hogy miben áll az igazi férfiasság, mert Isten megmutatta nekünk, hogy azt, aki győz önmaga felett, tiszteli és nem törli ki az élet könyvéből. {KE 38.2}

Mielőtt az Úr Sámsont, mint népe felszabadítóját kiválasztotta, anyjának még a gyermek születése előtt a helyes életmódra kellett szoknia. Ugyanígy a gyermeknek is minden részegítő italtól tartózkodnia kellett, mert az Úrnak szenteltetett. {KE 39.1}

Az Úrnak angyala megjelent Manoah feleségének és jelentette neki fia születését. Azonban még határozottabb utasításokat is közölt vele: „Azért most se bort, se más részegítő italt ne igyál, és semmi tisztátalant ne egyél." Bírák 13, 7. {KE 39.2}

Isten a Manoahnak ígért gyermeket fontos munkára választotta ki és hogy biztosítsa azokat a képességeket, melyek ehhez szükségesek, mind az anya, mind a gyermek szokásaira különös gondot kellett fordítania. „Bort és részegítő italt ne igyék" — mondotta az angyal Manoahnak, feleségét illetőleg — „mindazt, amit parancsoltam neki, tartsa meg." Az anya szokásai a gyermeket vagy a jóra vagy a rosszra teszik hajlamossá. Ha az anya a gyermeke javát akarja, akkor uralnia kell önmagát, mindenben mértékletesnek és önmegtagadónak kell lennie. {KE 39.3}

Az Újszövetségben szintén jó példát találunk a mértékletes élet fontosságára. Keresztelő János reformátor volt. Népe érdekében Isten igen fontos művet bízott rá. Erre a munkájára pedig csak úgy készülhetett fel, ha életmódja születésétől kezdve szigorúan mértékletes. Isten elküldte Gábriel angyalt, hogy János szüleit az egészségtan alapelveire kioktassa. „Bort és részegítő italt nem iszik" mondotta a mennyei küldött — „és betelik Szent Lélekkel." Luk. 1, 15. {KE 39.4}

János megvált barátaitól, lemondott minden fényűzésről. A pusztába vonult és csak növényekkel táplálkozott. Egyszerű ruházata, mely egy teveszőröltönyből és bőrövből állott, élő szemrehányásként hatott az akkori nemzedék pazarlásával és bőségével szemben, főként pedig a zsidó papok ellen. Eledele is, mely a pusztában csupán sáskából és vadmézből állott, szintén megrótta a mindenütt tapasztalható dőzsölést. {KE 39.5}

János életművét Malakiás próféta jövendölte meg: „Imé, én elküldöm néktek Illyést, a prófétát, mielőtt eljön az Úrnak nagy és félelmetes napja. És az atyák szívét a fiakhoz fordítja, a fiak szívét pedig az atyákhoz, hogy el ne jöjjek és meg ne verjem a földet átokkal." (Malak. 4, 5. 6.) Keresztelő János, Illyés szellemében és ereje szerint működött, hogy az Űrnak útat készítsen és a hitetleneket az igazak bölcsességére térítse. Keresztelő János példakép azok számára, akik az utolsó időkben élnek, akikre Isten szent igazságokat bízott, melyeket el kell juttatniok a néphez, hogy az utat az Úr második eljövetelére előkészítsék. Ugyanazokat a mértékletességi szabályokat, melyeket János megtartott, tartsák meg mindazok, akik hivatottak, hogy az utolsó napokban a világnak az Emberfia újra jövetelét hirdessék. {KE 40.1}

Isten az embert saját képmására teremtette és elvárja, hogy megőrizze erőit, melyeket Teremtője szolgálatára kapott. Vajjon ne hallgassunk-e intelmeire és ne törekedjünk-e arra,

hogy életerőnket a legjobb állapotban megőrizzük? Mindaz, amit az Úrnak adhatunk, még a legjobb is csak: csekélység. {KE 40.2}

Miért van napjainkban annyi nyomor a világon? Talán azért, mert Isten szívesen látja, hogy teremtményei szenvednek? — Ó nem! Oka az, hogy az emberiséget erkölcstelen szokásai gyengítik. Panaszoljuk Ádám bűnét és azt gondoljuk, hogy ősszüleink nagyon gyengék voltak, mert a kísértésnek engedtek; azonban, ha Ádám bűne lenne az egyetlen baj, mellyel szembe kell néznünk, akkor a világ állapota nem volna oly rossz. Ádám óta az ember állandóan csak mind mélyebbre süllyedt. {KE 40.3}

A szeszesitalok élvezete rengeteg nyomort okoz. Annak ellenére, hogy az iszákosok állandóan hallják, hogy rossz szokásuk az életüket rövidíti meg, mégis bűneikben vesztegelnek. Miért szegitek meg még mindig Istennek törvényeit? Miért nem törekedtek arra, hogy egészségeteket megőrizzétek? Isten ezt elvárja tőlünk. Ha a keresztények vágyaikat és szenvedélyeiket finom és éber lelkiismeretük útján uralnák, és ha Isten és embertársaik iránti kötelességüknek tartanák, hogy az életet és egészséget uraló törvényeknek engedelmeskedjenek, akkor a testi és szellemi frisseség áldásait élvezhetnék. Akkor több erejük volna, hogy Sátán ellen harcoljanak, hogy győzzenek Annak nevében, Aki érettük már kivívta a győzelmet. {KE 41.1}

Körülöttünk mindenütt visszás vágyak áldozatai élnek. Mit akarunk tenni érdekükben? Akarunk-e példánkkal segítségükre lenni, hogy a helyes útra léphessenek? Van-e fogalmunk azokról a kísértésekről, melyekkel az ifjúság küzd? Akarjuk-e inteni és megmenteni őket? Ki akar az Úr oldalára állni? Ki akar azon munkálkodni, hogy azt az erkölcstelenséget, azt a nyomort, mellyel az egész világ telve van, elfojtsa? Irányuljon figyelmetek a győzelem felé. Csak azoknak, kik megtartják Isten parancsolatait, lesz joguk az élet fájának gyümölcseihez. {KE 41.2}

Nem könnyű a kábító- és izgatószerek utáni vágyat legyűrni. Azonban Jézus Krisztus nevében a győzelmet kivívhatjuk. Az elbukott emberek iránti szeretete oly nagy volt, hogy végtelen áldozatot hozott, leereszkedett hozzájuk, hogy nyomorúságukból kimentse és végül is isteni ereje által dicsőséges trónjára emelje őket. Azonban az emberektől függ, hogy Krisztus megtehesse értük azt, amit tenni képes volna. Isten sohasem tesz semmit az ember akarata ellenére, hogy így a Sátán karmaiból kiragadja. Saját erőnkkel is küzdenünk kell, hogy a győzelmet kivívjuk, bármibe kerüljön is. Krisztussal kell együttmunkálkodnunk. Akkor azután, mert kiváltságunk, hogy Jézus Krisztus nevében győzzünk, Isten örökösei és Krisztus dicsőségének részesei lehetünk. Iszákos nem mehet be Isten országába; azonban: „Aki győz, megadom annak, hogy az én királyiszékembe üljön velem, amint én is győztem és ültem az én Atyámmal az ő királyiszékében.” Jel. 3, 21. {KE 41.3}

Fejezet 4. A Helyes Eletmód Hatása

Életünk rövidre szabott. Kérdezzük meg önmagunktól: „Hogyan értékesíthetem legjobban erőmet? Miként tehetném a legtöbbet Isten dicsőségére és embertársaim javára?” Mert életünknek csak akkor van értéke, ha erre használjuk képességeinket. {KE 43.1}

Első kötelességünk Isten és embertársaink iránt, hogy önmagunkat fejlesszük. Minden tehetségünket, melyet a Teremtőtől kaptunk, csiszoljuk a lehető legtökéletesebbre, hogy így annyi jót tehessünk, amennyit csak tudunk. Ezért tényleg csak azt az időt használtuk fel jól, amelyet testi és lelki erőnk, egészségünk biztosítására és fejlesztésére fordítunk. Sem a testet, sem a lelket nem szabad korcs vagy fejletlen állapotban hagyni. Ha ezt mégis megengedjük, a következményeket is viselnünk kell. {KE 43.2}

„Mindenki saját szerencséjének kovácsa.” Mindenki előtt nyitva az út az érvényesülés felé, azzá lehet, amire törekszik. Elnyerheti a földi és az örökélet áldásait. Szilárd, értékes jellemmé alakulhat, mert minden lépésénél új erőt nyer. Ismeretét, bölcsességét naponta gyarapíthatja, új örömök részese lesz, amennyiben erényben, isteni kegyelemben növekszik. Képességei a gyakorlat által fejlődnek s minél bölcsebbé válik, annál alkalmasabb arra, hogy még többet érjen el. Ezért gyarapszik belátása, bölcsessége és erénye; mindez arányosan fejlődik. {KE 43.3}

Azzal pedig csak gyöngíti erőit, ha egyrészt parlagon heverteti, másrészt rossz szokásaival, önfegyelem, vagy a vallás- és erkölcsi szilárdság hiányában, helytelen életet él. Ebben az esetben csak lefelé züllik; Isten és törvénye iránt engedetlen. A testi kívánságok legyőzik és hajlamai félrevezetik. Mert könnyebb, azért átengedi magát a sötétség hatalmának, hogy visszavessék, ahelyett, hogy ellene állna, hogy így előbbre jusson. Következménye züllött élet, betegség és halál. Igen sok ember élettörténete ez, aki Istenért és az emberiségért munkálkodhatott volna. {KE 44.1}

A kísértések legerősebbje: az élvezetvágy. Isten az embert jónak teremtette és tiszta értelmet, egészséges ítélőképességet adott neki. Minden szerve, minden képessége tökéletesen és arányosan fejlett volt. Midőn azonban a ravasz ellenség elcsábította az embert, nem vette többé figyelembe Isten törvényét; a természet törvényeinek áthágása súlyos büntetéseket von maga után. {KE 44.2}

Ádám és Éva, egyetlen fa kivételével, a kert valamennyi fájáról ehetett. Isten tudtukra adta a parancsa megszegéséért járó büntetést is: „Amely napon ejéndel arról, bizony meghalsz.” (1. Móz. 2, 17.) A kígyó mégis rászedte Évát és elhitette vele, hogy Isten nem váltja be szavát. Evett a gyümölcsből, s mivel a kígyó szavára úgy képzelte, hogy új és magasabbrendű élet részese, férjének is adott belőle. A kígyó azt mondta, hogy nem fog meghalni. Miután Éva megette a gyümölcsöt, nem is látta rossz következményét. Ismeretlen

volt a halál érzete, sőt oly érzés töltötte el, amelyről azt képzelte, hogy csak angyalok érezhetik. Éva áthágta az Úr parancsát, sőt Ádám is engedett a csábításnak. {KE 44.3}

Így történik ez ma is, sőt éppen a vallással kapcsolatban. Amit Isten megparancsolt, azt áthágják és „mivelhogy hamar a szentencia nem végeztetik el a gonoszságnak cselekedőjén, egészen arra van az emberek fiainak szíve ő bennök, hogy gonoszt cselekedjenek." (Préd. 8, 11.) Isten határozott parancsaival szemben, férfiak és nők saját testi kívánságaikat követik s Istent merészen arra kérik, engedje meg, hogy akarata ellenére cselekedhessenek. Az ilyen emberekhez úgy közelít, s éppúgy csalja meg őket Sátán, mint Ádámot és Évát. Kedélyük izgatott; ezt pedig csodás tapasztalatként beszélik el, mint amelyet az Úrtól nyertek. Azonban az igazi tapasztalat megegyezik Isten törvényével, a téves tapasztalatok pedig ütköznek az egészség parancsaival és Jehova rendeleteivel. {KE 45.1}

Mióta az ember elsőízben elbukott, mindig mélyebbre süllyedt az élvezetvágy örvényében, míg végül egészsége teljesen a bűn martaléka lett. Az özönvíz előtti emberiség mértéktelen volt evésben és ivásban. Mindenáron húst kívánt, bár Isten abban az időben még tiltotta a húsevést. Szertelenül ettek és ittak, míg visszás kívánságaik nem ismertek többé határt; bűneik mértéke betelt. Az Úr nem nézhette ezt tovább, s a földet erkölcsi fertőjéből özönvízzel tisztította meg. {KE 45.2}

Az özönvíz után az emberek ismét elszaporodtak, újból gonosz útakon jártak és megfeledkeztek az Űrről. A mértéktelenség minden alakban elharapódzott. Aljas gonosztetteik miatt, Isten egész városokat törölt el a földről, mert Isten dicső teremtésének szégyenfoltjaivá váltak. Természetellenes élvvágyuk kielégítésére oly bűnöket követtek el, melyek Sodoma és Gomora pusztulását okozták. Babilon bukását a dőzsölés és tivornyázás idézte elő. Étvágyuk, szenvedélyeik kielégítése volt minden bűnük eredete. {KE 45.3}

Ézsau igen szerette kedvenc ételét. Már oly régóta melengette kívánságát, hogy nem érezte szükségét, nem is gondolt arra, hogy erről a csábító ételről lemondjon. Képzelete oly sokáig foglalkozott vele, vágyódva és sóvárogva, míg az teljesen hatalmába kerítette. Rosszul érezte magát, sőt azt hitte, hogy meg kell halnia, ha nem kapja meg kedvenc ételét. Minél többet foglalkozott vele, annál jobban megkívánta, végül elsőszülöttsége is értéktelennek tűnt fel előtte és elcserélte érte. Azt gondolta, hogy szabadon rendelkezhet elsőszülöttségi jogával, kedve szerint eladhatja s visszavásárolhatja. Mikor azonban vissza akarta vásárolni, már nem tudta. Ekkor fájlalta csak igazán meggondolatlan balgaságát, de már késő volt. Megvetette az atyai áldást, és az Úr elvette tőle mindenkorra. {KE 46.1}

Midőn Izráel Istene, népét Egyiptomból kivezette, hús helyett mennyei kenyérrel és sziklából fakasztott vízzel táplálta. Ámde a nép zúgolódott. Kedvetlenül ették a kapott eledelt és sokan visszakívánkoztak Egyiptom húsos fazekai mellé. Szívesebben vállalták a rabszolgaságot, minthogy a húsról lemondjanak. Az Úr teljesítette kérésüket és adott nekik

húst. Dőzsölésükkel azonban annyira mentek, hogy nyomon követte a csapás, melynek következtében sokan elpusztultak. {KE 46.2}

Számtalan példát lehetne felhozni arra, hogy milyen következményekkel jár, ha testi vágyainknak hódolunk. Ősszüleink csak semmiségnek tekintették, hogy egyetlen tettükkel Isten parancsát áthágták. Ettek ugyanis a fáról, mely kedvesnek látszott és gyümölcse jónak. Ezzel hűtlenek lettek Isten iránt. A zsilipek pedig megnyíltak, melyeken keresztül a bűn és a nyomában járó nyomorúság elárasztotta a világot. {KE 46.3}

A bűn és a betegség nemzedékről-nemzedékre szaporodott. A mértéktelenség az evésben, ivásban és az aljas szenvedélyek melengetése, eltompították az ember nemesebb szerveit. Többé nem az értelem uralja az embert; hiszen ijesztő mértékben az élvvágy rabszolgája lett. A tápdús, ínyenc ételek utáni vágyát addig szították, míg divattá vált a gyomrot mindenféle nyalánksággal megterhelni. Főként ünnepi lakomákon, az élvezetvágyat korlátlanul elégítik ki. Gyakoriak a bőséges és kései vendégeskedések, melyeken túlfüszerezett húsételeket, zsíros mártásokat, süteményeket, tortákat, fagylaltokat, teát, kávét szolgálnak fel. Ne csodálkozzunk azon, ha az emberek ilyen ételek mellett sápadtak és iszonyú gyomorfájdalmakat állnak ki, rossz emésztés következtében. {KE 47.1}

A természet minden törvényszegés ellen óvást emel. A visszaéléseket, ameddig lehet, elviseli; de azután megtorolja, még pedig testileg, lelkileg egyaránt. De nemcsak a bűnöző szenved; az ilyen kielégülések következményei az utódokra is kihatnak. Így terjed át a baj, nemzedékről-nemzedékre. {KE 47.2}

Az ifjúságból már megítélhetjük az eljövendő nemzedéket. Vajjon mit remélhetünk a jövőtől? A többség kerüli a munkát és hajszolja a szórakozást, az örömöket. Sokan erkölcsileg gyávák, nem akarják önmagukat megtagadni, kötelességüket teljesíteni. Nincs önuralmuk; minden csekélység miatt ingerültek és bosszúsak. Napjainkban minden korosztályban és foglalkozási ágban sokan vannak, kiknek sem lelkiismeretük, sem elvük nincs; akik tékozlásukkal a bűnbe rohannak. Az erkölcsös társadalmat megrontják, úgy, hogy földünk második Sodomává lesz. Ha a testi vágyak felett az értelem és a vallás uralkodna, akkor a világ ma másként festene. Isten sohasem akarta azt, hogy ily szomorú állapotok uralkodjanak a világon. Mindezt a természet törvényeinek féktelen áthágása okozza. {KE 47.3}

A jellem leginkább fiatal korban alakul ki. Ebben a korban elsajátított szokások jobban befolyásolják az életet, fejlesztik az értelmet, mint a természetes hajlamok és tulajdonságok. A legjobb tehetségeket is meggyengíthetik a rossz szokások. Minél korábban sajátítja el valaki ezeket a bűnös szokásokat, annál erősebben kötözik meg a bűn béklyói és annál mélyebbre süllyed szellemi, lelki nyomorúságba. Ha azonban valaki ifjúkorban erkölcsös és jó szokásokat sajátított el, ezeknek hatása egész életében meglátszik. Istenfélő és tisztességes emberek legtöbbször már gyermekkorukban sajátították el ezeket a

jótulajdonságaikat, mielőtt még a világ a bűn bélyegét rájuk nyomhatta volna. Érettebb korban az ember már oly érzéketlen új benyomásokra, mint a sziklafal, ellenben az ifjúság fogékony és befolyásolható. Ifjúkorban naponkénti gyakorlással, ápolással kell a helyes jellemet kialakítani, az élet számára tudást, ismeretet gyűjteni. Éppen az ifjúkor az, mely alkalmas a jó szokások elsajátítására és az önuralom gyakorlására. Ez a vetés ideje. Az aratás pedig a vetéstől függ, úgy a földi, mint az örökéletre. {KE 48.1}

A szülők tartsák kötelességüknek, hogy komoly tudást szerezzenek, hogyan neveljék gyermekeiket, hogyan biztosítsanak részükre jó értelmet és egészséges testet. A családi élet keretén belül mértékletesség uralkodjék. A gyermekeket már kora ifjúságuktól kezdve önmegtagadásra kell szoktatni. A szülők tanítsák meg gyermekeiket erre a sarkigazságra: „Nem azért élünk, hogy együnk, hanem azért eszünk, hogy éljünk.” Az íny kívánságain uralkodjék akaratuk és akaratukon tiszta értelmük. {KE 48.2}

Milyen ünnepélyes felelősség nyugszik azokon a szülőkön, kiknek gyermekei rossz hajlamokat örököltek. Így sokkal nehezebb őket mértékletességre szoktatni, bennük tiszta, erkölcsös szokásokat fejleszteni. Mily gondosan és buzgón kellene hozzálátniok, hogy ezt a rossz örökséget minden rendelkezésre álló eszközzel ellensúlyozzák és szerencsétlen utódaikkal szemben kötelességüket teljesítsék. Isten bízta a szülőkre szent kötelességüket, hogy gyermekeik testi és lelki fejlődésén őrködjenek. Azok a szülők, akik gyermekeiket elkényeztetik és nem szoktatják rá, hogy szenvedélyeiket uralják, később a dohányos, részeges, hazug, káromkodó, gyengült elméjű embereken látniok kell majd, hogy kötelességüket elmulasztották. {KE 48.3}

Aki testi vágyainak enged, soha nem fog eljutni a kereszténYi tökéletességre. Szülőknek nem sikerül gyermekeik erkölcsi jó érzését felkelteni, ha a táplálkozás megválasztásában nem óvatosak. Sok anya helytelenül főz; csalétket tálal fel a családnak. Gyermekek és felnőttek egyaránt bőségesen esznek húst, vajat, sajtot, cukrászsüteményeket, erősen fűszerezett ételeket és ehhez hasonlókat. Ezek gyomorizgalmat, emésztési zavart, idegingert, fejfájást, értelmi tompulást okozhatnak. Az ilyen ételekből a szervezet képtelen jó vért képezni. A zsírban főtt-sült étel megnehezíti az emésztést. Az erős sajt szintén ártalmas. A finom, fehér kenyér korántsem olyan tápláló, mint a barna, teljesőrlésű kenyér. Ha csak fehér kenyérrel élünk, a test hamar megsínyli. A fűszerek először is a gyomor finom nyálkahártyáit izgatják, de a mindennapi fűszerezés következtében, idővel érzéketlenné válnak. A vér lázassá válik, érzékies hajlamok támadnak, mialatt a szellemi képességek gyengülnek, míg végül aljas szenvedélyek rabjaivá lesznek. Az anya egyszerű, de tápláló ételeket főzzön! {KE 49.1}

Isten bőven ellátta az embert eledellel, hogy egészséges ízlését kielégítse. A föld terményeit nagy választékban rendelkezésére bocsátotta. Ízletes, tápláló gyümölcsök, gabonaneműek, zöldségfélék, amelyek egyszerűen fűszer és zsír nélkül, tejjel

vagy tejföllel készülnek, a legtáplálóbb ételek. Jól ellátják a testet, felfrissítik az értelmet, ellentétben az izgató ételekkel. A gyakori húsevés nem egészséges, mert hizlal, eltompítja az értelmet és a lélek finomabb érzéseit. A hús élvezetével betegségeknek is jobban kitesszük magunkat. Legyünk meggyőződve, hogy a hús nem lényeges az egészség és az életerő fenntartásához. {KE 49.2}

Akik főként hússal élnek, nem kerülhetik el, hogy olyat is egyenek, amelyek kórokozókat is tartalmaznak. Sok állatot a hizlalás beteggé tesz és így kerül a vágóhídra. Az állatok nélkülözik a friss levegőt és a napfényt, mert az istállók szennyes levegőjét lélegzik be, testük romló anyagokkal telítődik. Az ilyen állat húsa megmérgezi az ember vérét és következménye: betegség. Ha valakinek úgyis beteg a vére, állapotát az ilyen hús élvezete még súlyosbítja. Csak kevesen akarják elhinni, hogy az elfogyasztott hús mérgezi vérüket és beteggé teszi őket. Sokan olyan betegségben halnak meg, melyek a húsélvezet következményei, de ez az ok előttük és még mások előtt is ismeretlen. Néhányan nem érzik azonnal a húsevés káros hatását, de ez nem jelenti azt, hogy ez számukra ártalmatlan. Ha pillanatnyilag mitsem vesznek észre, kihatása mégis az egész testen mind érezhetőbbé válik. {KE 50.1}

Jóllehet a disznóhús a legmegszokottab táplálék, de a legártalmasabb is. Isten nem evésre teremtette a disznót. Lehetetlen, hogy olyan állatnak, amely minden moslékot, szennyet megeszik és állandóan piszokban él, egészséges húsa legyen. {KE 50.2}

Az ember nem azért él, hogy csupán az étvágyát kielégítse, noha a test szükségleteiről gondoskodnia kell. De vajjon az emberen az étvágy uralkodjék-e? Vajjon azok, akik szentek és tiszták akarnak lenni, hogy majdan a szent angyalokkal érintkezzenek, megmaradjanak-e amellett, hogy Isten teremtményeinek életét vegyék és húsukat élvezzék? Isten kijelentése szerint, ebben az irányban változás fog bekövetkezni és Isten kiválasztott népe mindenben mértékletességre fog igyekezni. {KE 50.3}

Vannak emberek, akik azt vélik, hogy mindaz, amit megesznek, elvész, és teljesen mindegy, hogy mit dobnak a gyomrukba, ugyanazt a célt szolgálja, mintha jól elkészített ételt ettek volna. Pedig nagyon fontos, hogy az étel ízletes legyen. Ha az étel nem ízlik, és csak gépiesen eszünk, az étkezés helytelen, nem táplálja testünket. Testünk állapota táplálkozásunktól függ; hogy megerősödjünk, megfelelő ételeket kell fogyasztanunk, melyek gondosan készültek, a test szükségleteinek kielégítésére. A szakácsoknak kötelességük ízletes, változatos és tápláló ételt főzni. Ezren és ezren pusztulnak el és vesztik el életerejüket a helytelen főzés miatt. A rossz főzés következtében többen pusztulnak el, mint gondolnók. A test megbetegszik; a legyengült test pedig nem szolgálhatja a Teremtőt, nem ismerheti fel a lelki dolgokat. {KE 51.1}

Sokan meg sem gondolják, hogy szent kötelességük az ételek gondos elkészítése, s ezért nem is tanulják meg. A kenyeret sütés előtt savanyodni hagyják, vagy sütőporral dagasztják,

ami az emberi szervezetre többé-kevésbbé káros. Gondosságot és tudást kíván a jó kenyérsütés. A jól sütött kenyér jobb bizonysága a hitéletnek, mint általában gondolnók. Ételeket lehet egyszerűen készíteni, de művészet ugyanakkor ízletesen és táplálóan előállítani. Igyekezzenek az asszonyok a helyes főzést elsajátítani és türelmesen alkalmazni a tanultakat. Sok embernek kell azért szenvedni, mert ehhez nem akarnak fáradságot venni. Egy rossz szakács sok embert tönkretehet. Azonban a jó szakács is holtig tanul. Ezekhez szólok: Ideje, hogy ezt megtanuljátok. Nem haszontalan időtöltés megtanulni, hogyan lehet egészséges, ízletes ételt készíteni. Ha valakin egy egész család gondozásának felelőssége nyugszik, akkor annak kötelessége megtanulni, hogyan főzzön helyesen, bármily nagy gyakorlata legyen is a főzésben. Ha szükséges, menjetek el valamelyik jó szakácshoz és tanuljátok el tőle a főzés művészetét. {KE 51.2}

A helytelen életmód aláássa az egészséget, szétrombolja mindazt, ami az életet megédesíti. Milyen gyakran okozott már úgynevezett jó lakoma álmatlan éjszakát, és rabolta meg a szervezetet a pihenéstől. Hányan betegedtek meg, mert engedtek romlott kívánságaiknak, végül is nem egyszer halállal lakoltak mohóságukért. {KE 52.1}

Mivel csak a romlott ízlés vágyait szolgáló étkezés bűn, ebből nem következik, hogy teljesen közömbös, hogy mit is eszünk. Ellenkezőleg, nagyon fontos dolog! Senki se tartson szűkös, sovány étrendet! Sokan, betegség által legyengültek és szükségük van egészséges és tápláló étkezésre. Akik életmódjukkal jó példát akarnak mutatni, őrizkedjenek a túlzástól. A testnek elegendő táplálékot kell kapnia. Isten nemcsak a felfrissítő álmot adja, hanem gondoskodik a kellő táplálékról is, hogy a testet egészségben tartsa. {KE 52.2}

Sokan elfordulnak a világosságtól, a tudástól, feláldozzák alapelveiket ínyüknek, étvágyuknak. Akkor is esznek, rendszertelenül, ha a szervezet nem kívánja és nincs erkölcsi erejük, hogy vágyaiknak ellenálljanak. A rendetlen étkezés miatt lázong a gyomor és az embernek szenvednie kell. A mértékletes evés és ivás az egészségre és a kedélyállapotra nagyfontosságú. A napi étkezések időközében soha semmit se együnk. {KE 52.3}

Vannak sokan, akik káros szokásból lefekvés előtt is esznek. Noha rendszeres étkezésüket már elvégezték, de mivel gyengeséget éreznek, azt hiszik, hogy még enniök kell. Ez a gyengeségérzet legtöbbször azért lép fel, mert napközben az emésztőszerveket nagymennyiségű étellel túlterhelték, úgy, hogy munkájukat képtelenek voltak elvégezni. Ezeknek a szerveknek is szükségük van a pihenésre, hogy új erőt nyerjenek. Mindaddig ne együnk, míg az egyes étkezések után, a gyomornak az emésztésre és a pihenésre kellő időt nem adtunk. Ha este nyugalomra térünk, a gyomornak éppúgy, mint a többi szerveknek pihennie kell. Ha azonban a gyomorba újabb táplálékot kényszerítenek, akkor ezt a munkát az emésztőszerveknek a pihenési idő alatt kell elvégezniök, mintha nappal volna. Ezért lesz álmunk nyugtalan és reggel fáradtan ébredünk. Az ilyen ember gyenge idegzetű, emésztőszervei erőtlenek. De nemcsak az illető szenved a

természet törvényeinek áthágása következtében, hanem többé-kevésbé másokra is kihat. Ha ilyen embereket kellemetlenség ér, türelmetlenek és hamar felindulnak. Lehetetlen, hogy Isten különös kegyelme nélkül, nyugodtan cselekedjenek és beszéljenek. Az ilyen emberek mindenütt kellemetlen hatást keltenek. Hogyan mondhatja tehát valaki: „Senkinek semmi köze ahhoz, hogy mit eszem, vagy mit iszom.” {KE 52.4}

Egészséges ételeket is lehet azonban mértéktelenül fogyasztani. Az, ha az egészségtelen táplálékokat kerülik, még nem jelenti azt, hogy a többit mérték nélkül fogyaszthatják. A túlsok evés, bármi is legyen az, megterheli a gyomrot és a szervezetet akadályozza a munkában. Sokan étkezés közben hideg vizet isznak. Ez hiba, nem kell az ételeket leöblíteni. A vízivás, evés közben, csökkenti a nyál tevékenységét és minél hidegebb a víz, annál ártalmasabb a gyomornak. A hideg italok, ha étkezés közben isszuk, mindaddig megakasztják a gyomor működését, míg az újból fel nem melegedett. Csak azután tudja tovább végezni az emésztést. Lassan együnk és alaposan rágjunk meg mindent, hogy a nyállal jól keveredjen. {KE 53.1}

Étkezés közben minél több folyadékot veszünk magunkhoz, annál nehezebben emészt a gyomor, mert először a folyadékokat szívja fel. Ne sózzunk sokat! Ne együnk savanyított uborkát. Együnk gyümölcsöt és akkor nem fogjuk az italt kívánni. Ha szomjunkat mégis oltanunk kell, a friss víz a legjobb ital. Sohase igyunk teát, kávét, sört, bort, vagy más szeszes italt. {KE 54.1}

Ha azt akarjuk, hogy gyomrunk jól megemésszе a táplálékot, lassan együnk. Akik a gyomorbajokat el akarják kerülni, és belátják kötelességüket, hogy minden erejüket a legjobb állapotban megőrizzék, hogy Istennek a legjobban szolgálhassanak, jól jegyezzék ezt meg! Ha kevés az idő az étkezésre, ne faljuk mohón az ételt, hanem inkább együnk kevesebbet, de azt jól rágjuk meg! A tápérték nem annyira az étel mennyiségétől, hanem a jó emésztéstől függ. Az ízlés kielégítése sem a mennyiségtől függ, hogy mennyit nyelünk le, hanem, hogy az ételt mennyi ideig rágjuk. Akik nagyon izgatottak, vagy nagyon sietnek, jobban tennék, ha az evéssel addig várnának, míg teljesen megnyugszanak. A túlterhelt szervezet ugyanis nem tudja előállítani az emésztéshez szükséges nedveket. Néhányan utazás közben állandóan esznek. Ez káros. Ha az utazók csak rendszeresen és mértékletesen ennének, egyszerű, tápláló ételeket, akkor korántsem éreznének oly fáradtságot és elkerülnék a gyakori betegeskedést. {KE 54.2}

Ha meg akarjuk őrizni egészségünket, mindenben mértékletesnek kell lennünk: az evésben, az ivásban és a munkában. Mennyei Atyánk tudtul adta a Tőle kapott javak helyes felhasználási módját, hogy a mohóság rossz következményeitől megóvjon bennünket. Igy, akik a tisztaságra és szentségre törekszenek, megtudhatják, hogy milyen gondosan kell felhasználniok Istentől nyert képességeiket, hogy mértékletes életmódjuk következtében az igazság megszentelhesse őket. {KE 54.3}

Nagyobb összejövetelek alkalmával mindig jó és tápláló, de egyszerű étkezésről gondoskodjunk. Azonban gondolataink ne az evéssel és ivással foglalkozzanak. Ha értékeljük Isten áldását, ha az élet kenyerét élvezzük, keveset fogunk azzal törődni, hogy étvágyunkat csillapítsuk. Egyedüli gondolatunk az lesz: hogyan állok lelkileg? Annyira ég majd bennünk a vágy a lelki táplálék után, melyek bensőleg erősítenek, hogy észre sem fogjuk venni, ha étkezésünk egyszerű. {KE 55.1}

Testünket élő áldozatul szenteljük oda Istennek, és ne holtan. Régente a zsidók csak hibátlan áldozatot mutathattak be. Vajjon ma kedves-e az Úr előtt a beteg, és egészségtelen anyagokkal telített ember? Testünk a Szentlélek temploma, mondja az Úr s nekünk őriznünk kell e templomot, hogy Neki lakhelye lehessen. Pál apostol így figyelmeztet: „Nem a magatokéi vagytok, mert áron vétettetek meg; dicsőítsétek azért az Istent a ti testetekben és lelketekben, amelyek az Istenéi." (1. Kor. 6, 19—20.) Mindenkinek nagy gondot kellene arra fordítania, hogy testét a legjobb állapotban tartsa, hogy az Úrnak tökéletes szolgálatot nyujthasson és kötelességét mind a családban, mind embertársaival szemben betölthesse. {KE 55.2}

Épp oly nagy és súlyos bűn a természet törvényeit áthágni, mint a Tízparancsolatot megszegni. Mindkettő: Isten törvényének áthágása. Aki a szervezetébe oltott isteni törvényeket áthágja, könnyen fog hajlani arra is, hogy a Sinai-hegyen kinyilatkoztatott törvényt megszegje. {KE 55.3}

Üdvözítőnk mondotta a tanítványoknak, hogy éppen második eljövetele előtt ugyanolyan állapotok lesznek a földön, mint a vízözön előtt. Szertelenül esznek s isznak és a világ az élvezeteknek hódol. Ma ez a helyzet. A világ a bűnös élvezetek rabja, és a hajlam, hogy a világ útjait kövessük, bomlasztó szokások rabságába hajt, miáltal mind hasonlatosabbá válunk Sodoma lakosaihoz. Csoda, hogy Isten még nem semmisítette meg e világot, mint Sodomát és Gomorrát. A világ mostani romlottságának, halandóságának elég oka van. Vak szenvedélyek uralják az észt, az értelmet és sokan minden magasztos érdeket feláldoznak a test kívánságának. {KE 55.4}

Mindenkor vigyázzunk, hogy testünket egészséges állapotban megőrizzük, hogy minden szerve egyenletesen fejlődjék. Istent beteg test és tompult értelem nem dicsőíti. Akik bármilyen formában mértéktelen szokásoknak hódolnak, akár az evésben, vagy az ivásban, elpazarolják életerejüket és jellemük ingataggá válik. {KE 56.1}

Péter apostol ismerte a test és a lélek kapcsolatát, ezért intette testvéreit. „Szeretteim, kérlek titeket, mint jövevényeket és idegeneket, tartóztassátok meg magatokat a testi kívánságoktól, amelyek a lélek ellen vitézkednek." (1. Péter 2, 11.) Ezt a szöveget sokan csak az erkölcstelenségre vonatkoztatják, azonban sokkal mélyebb jelentősége van. Megtiltja az íny és a szenvedélyek kielégítését. Ínyencségünk minden visszás kívánsága, olyan vágy, mely a lélek ellen vitézkedik. Az étvágy áldás, de ha elfajul és a halálba dönt,

akkor mint a test kívánsága, a lélek ellen harcol. Péter komolyan óv minket minden izgatószertől. Ezek a kielégülések kétségkívül azokhoz a vágyakhoz sorolhatók, melyek károsan befolyásolják az erkölcsös életet és a jellemet. {KE 56.2}

Midőn Pál apostol írta: „Maga pedig a békességnek Istene szenteljen meg titeket mindenestől”, arra bátorította testvéreit, hogy olyan erkölcsi színvonalra törekedjenek, mely elérhető. Nem azért imádkozott, hogy Isten olyan áldásban részesítse őket, mely akaratával ellenkezik. Tudta, hogy mindazoknak, kik Jézussal békességben találkozni óhajtanak, szent és tiszta jellemmel kell bírniok. {KE 56.3}

A kísértés hatalmát, hogy az élvezetvágyat kielégítsük, csak az Üdvözítő kimondhatatlan gyötrelmével, melyet a pusztában hosszú böjtölése alatt szenvedett, mérhetjük fel. Tudta, hogy a megromlott étvágy kielégítése az emberi ítélőképességet annyira tompítja, hogy a szent dolgokat fel sem ismeri. Ádám az étvágy miatt bukott el; Krisztus ellenben győzött, mivel ellenállott az étvágynak. Az Éden visszaszerzésének egyetlen reménye: a határozott önuralom. Ha az elfajult étvágy hatalma annyira lenyűgöző, hogy az emberré lett Istenfiának negyven napig kellett böjtölnie, milyen erőfeszítés, milyen munka vár a keresztényre! Azonban bármily nagy legyen is a küzdelem, mégis győzhetünk. A mennyei segítség erejével, mely az Ördög legerősebb kísértéseinek is ellenállott, a keresztény is győzhet a bűn felett és végül Vele együtt viselhetjük a győzők koronáját Isten országában. {KE 57.1}

Fejezet 5. Szertelen Életmód

Isten népének nézetei, az utolsó időben, merőben különböznek a világétól. Akik az eléggé népszerűtlen igazságot hirdetik, arra törekedjenek, hogy életmódjuk azzal összhangban legyen. Ne arra igyekezzenek, hogy másoktól minél jobban különbözzenek, hanem azon fáradozzanak, hogy azokat, akiknek hirdetik az Igét, a lehető legjobban megközelítsék, hogy valóban segíthessenek rajtuk. Így juthatnak el ők is arra a színvonalra, melyet annyira értékelnek. Aki így dolgozik, az helyesen cselekszik, életmódja megkedvelteti az igazságot. {KE 58.1}

Azok, akik az egészséges életmód szószólói, ételük s azok elkészítésének előnyeit mások előtt is tárják fel. Példájukkal ezeket az elveket úgy mutassák be, hogy a helyes életmód az őszinte lélek tetszését megnyerje. {KE 58.2}

Vannak sokan, akik még a legésszerűbb reformokat is elvetik, ha azok élvvágyukat korlátozzák. Csak az ínyükkel törődnek, közömbösek előttük a józanság és az egészség törvényei. Az ilyeneknél mindazok, akik az ősrégi szokások kitaposott ösvényeiről letérnek és reformot hirdetnek, zárt ajtókra fognak találni és mint túlzókat elítélik őket, ha még oly ésszerűen járnak is el. {KE 58.3}

Azonban az ellenállás és gúnyolódás miatt senki se hagyja magát eltéríteni és ne tekintse a reformot csekélységnek. Akit Dániel lelkülete fűt, az nem kicsinyeskedik és nem beképzelt, hanem határozottan lép fel az igazságért. Testvéreivel vagy embertársaival folytatott érintkezéseiben nem távolodik el az alapelvektől, ugyanakkor pedig Megváltójához hasonlóan, türelmesen bánik mindenkivel. Ha azok, akik az egészséges életmódot pártolják, de túlzásba esnek, ne csodálkozzanak, ha ellenállásba ütköznek. Gyakran megesik, hogy hitvallomásunk ilymódon rossz hírbe jut, és akik ezt az ellentmondást látják, soha többé nem látnak semmi jót az egészségügyi reformban. Ilyen emberek, néhány hónap alatt több kárt okozhatnak, mint amennyit egész életükben jóvá tehetnek. Olyan munkát végeznek, melynek Sátán szerfelett örvend. {KE 59.1}

Két osztályt láthattam: először azokat, akik nem járnak az Úrtól elnyert világosság szerint; azután azokat, akik egyoldalú nézeteiket ridegen kezelik és másokra is rá akarják kényszeríteni. Ha elfogadnak egy szempontot, attól nem tágítanak és mindent túlzásba visznek. {KE 59.2}

Az előbbiek azért fogadták el az egészségügyi tanítást, mert mások is elfogadták. Az alapelvekkel azonban nem voltak tisztában. Sokan, akik az igazságot elfogadták, csak azért tették, mert másokat utánoztak. Saját maguk nem tudtak számot adni hitükről; ezért ingatagok. Ahelyett, hogy az indítóokokat az örökkévalóság fényében megvizsgálnák és a vezérelveket gyakorlatilag elsajátítanák, hogy szilárd alapra építhessenek, inkább mások nyomdokain haladnak és így biztosan eltévednek. {KE 59.3}

Az utóbbiaknak pedig ferde a felfogásuk az egészségügyi reformról. Ételük sovány, szűkös. Készítésénél nincsenek tekintettel arra, hogy fogyasztójának megfelelő táplálék-e? Az étel gondos elkészítése igen fontos, hogy a romlatlan ízlést kielégítse. {KE 59.4}

Ha mindazokat a dolgokat, melyek a gyomrot izgatják és amelyek ártalmasak, elvileg el is vetjük, de sohse gondoljuk azt, hogy egészen mindegy, mit is eszünk. Nem ajánlok szűkös, szegényes étrendet. Sokan, akik egészséges táplálkozásra szorulnak, csalódni fognak, ha azt hiszik, hogy a szűkös, hevenyészett étel már önmagában is egészséges. Sokan a tejesételekhez sok cukrot használnak és azt hiszik, hogy ez az egészséges étrend. Ha a tejbe cukrot keverünk, gyomrunkban könnyen erjedést okozhat, ami erősen kellemetlen és főleg ártalmas. A cukor bőséges használata sok esetben betegséget okoz. Egyesek azt gondolják, hogy csak egy bizonyos mennyiségű táplálékot fogyaszthatnak el és ezért csak két- vagy háromfélére szorítkoznak. Tehát, mert túlkeveset esznek és nem a táplálóbb eledelből, nincs meg a kellő erejük. {KE 60.1}

A helyes életmódhoz józan ész szükséges. Nem eheti mindenki ugyanazt. Ami az egyiknek egészséges és ízletes, az a másiknak árthat. Vannak, akik nem ihatnak tejet, holott mások számára ez a legegészségesebb táplálék. Sokan jól bírják a száraz babot és a borsót, mások ellenben nem. Vannak, akik a Graham-kenyeret nem képesek megemészteni. Ezért lehetetlen általános, változhatatlan törvényt előírni, mely mindenki étrendjét megszabja. {KE 60.2}

Korlátolt nézetek és túlzások apró-cseprő dolgokban, nagyon ártottak az egészségügyi reformnak. Ha valaki túlságosan takarékoskodik az ételek elkészítésénél, akkor ahelyett, hogy az étrend egészséges lenne, a leghiányosabb lehet. Mi a következménye ennek? Vérszegénység! Sok betegség fordul elő, mely csak igen nehezen gyógyítható és amelyet a rossz, gyenge táplálkozás idézett elő. Ezek a szenvedő betegek nem azért éltek oly sovány étrenden, mert szegénységük folytán nem tudtak jobbat készíteni, hanem azért, mert tévesen értelmezték az egészségügyi tanítást. Napról-napra minden egyes étkezésnél ugyanazokat az ételeket készítették és fogyasztották, míg végül gyomorgyengeség és általános elerőtlenedés lett a következmény.

Sokan panaszkodnak, akik az egészségügyi reformot elfogadták, hogy ez az életmód nem tesz jót nekik. Miután azonban étkezésüket láthattam, rájöttem, hogy panaszuknak nem az egészségügyi reform az oka, hanem a helytelen értelmezés és a rosszul elkészített ételek. Férfiak és nők, kiket Isten értelemmel megáldott, tanuljatok főzni! Nem, nem tévedek, ha a férfiakat is felszólítom erre, mert nekik is érteniök kell az egyszerűbb ételek elkészítéséhez. Foglalkozásuk közben, sokszor egészségtelen étkezésre kényszerülnek. Lehet, hogy hónapokig tartózkodnak olyan családoknál, ahol még teljesen tudatlanok e tekintetben. Ha tehát ismerik az egészségügyi törvényeket, ilyenkor sok jót tehetnek. {KE 60.3}

Vizsgáljátok meg életmódotokat; kutassátok gondosan kihatásaikat. De ne hozzatok szégyent az egészségügyi reformra, hogy tudatlanul olyan útakon haladtok, melyek azzal ellenkeznek. Ne hanyagoljátok el a testeteket. Tegyétek képessé, hogy Istennek kellőképpen szolgálhasson. Voltak munkásaink, akik ilyen hanyagság következtében haltak meg. A háziasszony legelső kötelessége az, hogy ízletes és tápláló ételekkel lássa el családját. Inkább a bútor és ruházat legyen kevésbbé tetszetős, semhogy a táplálkozástól vonjátok el a szükséges cikkeket. {KE 61.1}

Sokan jobb egészségnek örvendenek, ha napjában csak kétszer étkeznek. Másoknak azonban este is szükségük van táplálékra, mely azonban csak könnyű legyen. Azonban senki se gondolja azt, hogy életmódja mindenkire kötelező, és hogy mindenkinek ugyanúgy kell cselekednie. {KE 61.2}

Ne rövidítsétek meg a gyomrot azzal, amit az egészség megkíván, de ne is rongáljátok azzal, hogy túlterhelitek. Ne legyetek szertelenek, sem evésben, sem az ivásban. Uralkodjatok magatokon. Fékezzétek meg étvágytokát és helyezzétek a józan ész uralma alá! Ne gondoljátok, hogy feltétlenül egészségtelen ételekkel kell felhalmozni asztalotokat, ha vendégek jönnek. Családotok egészségét, gyermekeitek étvágyát éppúgy fontolóra kell venni, mint vendégeitek ízlését. {KE 62.1}

Az egészségügyi reform egyes hívei állandóan azért aggódnak, vajjon ételük helyesen készült-e; noha egyszerű és egészséges, nem árthat-e nekik? Ezeknek mondom: Ne aggódjatok, hogy tápláléktok árthatna, mert ha a legjobb belátástok szerint készítettétek el és az Úrtól áldást kértetek rá, akkor legyetek egészen nyugodtak, mert épüléstekre válik. {KE 62.2}

Az egészségügyi reform igen fontos. Tehát nem szabad arra, kicsinyes nézetek, vagy helytelen alkalmazás által árnyat vetnünk. Maradjunk hűségesek meggyőződésünkhöz. Dánielt megtartotta az Úr, mert kitartott a helyes életmód és az igazság mellett. Bennünket is megáld az Úr, ha teljes szívünkből dicsőítésére törekszünk. {KE 62.3}

Fejezet 6. A Szülők Felelőssége

Az anya hivatása igen fontos. Noha a háztartás gondjai és nehéz kötelezettségek nehezednek rá, mégis azon kell fáradoznia, hogy a családra jótékonyan hasson. A mennyei Atya által gondjaira bízott gyermekek iránt, az anyának szent kötelességei vannak. Kiváltsága, hogy Krisztus kegyelme által, jellemüket az isteni példaképre alakíthatja és úgy befolyásolhatja a kicsinyeket, hogy azok Istenhez vonzódjanak. Sok családban nem volna oly nyomor látható, ha az anyák felelős hivatásukat mindenkor értékelték és legelső és legfontosabb küldetésüknek tartották volna, hogy gyermekeiket a földi élet kötelességeire és az eljövendő, az örök élet dicsőségére neveljék. Az anyának egyéni életében álladnóan fejlődnie kell, hogy gyermekeit minél tökéletesebben nevelhesse. Az ördög azonban mindig terveket sző, hogy a szülők és a gyermekek lelkét lekösse. Az anyákat visszatartja házi kötelességeiktől és a kicsinyek gondos nevelésétől, hogy önmaguknak és a világnak szolgáljanak. Gondolataikat a divat, a hiúság és értéktelen dolgok foglalkoztatják; elhanyagolják gyermekeik testi és erkölcsi nevelését és fejlesztését. {KE 63.1}

Ha az anya a világ szokásaihoz és divatjához alkalmazkodik, képtelen lesz felelősségteljes kötelességét teljesíteni. Ha a divat rabja lesz, kevesebb terhet tud viselni és az élet nem áldására, hanem terhére válik. Testi gyengesége arra késztetheti, hogy ne értékelje a kínálkozó alkalmakat és családja nélkülözi imáit és tanításait. Ha az anyák megbecsülnék azokat a kiváltságokat, melyeket Isten rájuk ruházott, kötelességeiket nem hanyagolnák el oly könnyen és nem merülnének bele a világ értéktelen hóbortjaiba. {KE 64.1}

Az anyák hivatása a karjaikban nyugvó csecsemővel kezdődik. Gyakran láttam, hogy az ily csöppségek, ha nem teljesítik kívánságukat, hánykolódnak, rugdalóznak és sírnak. Éppen ilyenkor szükséges, hogy e gonosz hajlamnak gátat vessenek. Sátán minden úton-módon megkísérli, hogy gyermekeink kedélyét uralja, azonban engedjünk-e neki, hogy gyermekeinket akarata szerint formálja? A gyermekek még nem tudják megítélni, hogy mily lélek uralja őket, ezért a szülők kötelessége a rossz hajlamokat megakadályozni, bölcsen eljárni. A gyermekek szokásait gondosan ellenőrizni kell. Gonosz hajlamaikat el kell fojtani, viszont serkenteni kell bennük a jó, a helyes iránti érzéket. A gyermeket mindenekelőtt önuralomra kell szoktatni. {KE 64.2}

Szoktassuk a gyermekeket mindenben rendszeretetre. Az anyák nagy hibát követnek el, ha megengedik, hogy gyermekeik a rendszeres étkezési idők között egyenek. A gyomor a rendszertelen evés következtében megromlik. Így vetik el későbbi szenvedések magvát. Néha azért olyan rosszkedvűek a gyermekek, mert olyan ételeket kapnak, melyek emésztetlenül panganak gyomrukban. Az édesanya pedig nem vesz időt arra, hogy a baj okát kutassa és balga eljárását megváltoztassa. Arra sem vesz időt, hogy a kicsinyek türelmetlen, nyűgös sírását csillapítsa. A kis betegnek valami süteményt vagy nyalánkságot

ad ilyenkor, hogy megnyugtassa, de ez csak növeli a bajt. Sok anya pedig abbani igyekezetében, hogy még sokat végezhessen, izgatott és ingerültebb, mint a gyermek. Ilyenkor szidja, sőt még meg is veri a síró csöppséget, mert ezzel akarja megfélemlíteni és lecsendesíteni. {KE 64.3}

Sok anya panaszkodik gyermekei betegeskedése miatt; néha orvostól orvoshoz hurcolják gyermeküket, de ha csak egy kicsit is gondolkoznának, rájönnének arra, hogy kicsinyeik gyengeségének a helytelen táplálkozás az oka. {KE 65.1}

A szertelenség, a duskálkodás korszakát éljük. Az ifjúság, sőt gyakran még a hivő szülők gyermekei is áthágják a természet törvényeit. Egyízben Amerikában több tizenkét éven aluli gyermekkel ültem egy asztalnál. Többféle húsételt tálaltak fel és egy gyenge, ideges lányka savanyú uborkát kért. Hoztak is egy tál „vegyes salátát” savanyú uborkából, mustárból, erős fűszerekkel készítve, melyből bőven fogyasztott. A kislány híres volt idegességéről és ingerült, izgatott kedélyállapotáról. Ezt az állapotot éppen ezek az erősen fűszerezett ételek okozták. Az idősebbik fiú pedig el sem tudott volna hústalan étkezést képzelni; anyja minden további nélkül teljesítette fia kérését, mert egyébként neveletlenül elégedetlenkedett, ha megtagadták tőle. Az anya végül is gyermeke önfejűségének rabszolgája lett. A fiúnak foglalkozása egyáltalán nem volt és idejét haszontalan, sőt egyenesen káros könyvek olvasásával töltötte. Állandóan fejfájásról panaszkodott és az egyszerű ételek nem ízlettek neki. {KE 65.2}

A szülők foglalkoztassák gyermekeiket, mert a restség minden bűnnek melegágya. A testi munka, mely megfeszíti és edzi az izmokat, jó étvágyat gerjeszt egészséges, egyszerű eledelekre. Aki fiatal korában sokat dolgozik, az sohasem fog az asztaltól zúgolódva felkelni, amiért húshoz, nyalánksághoz, vagy egyéb egészségtelen táplálékhoz nem jutott. {KE 65.3}

Jézus, az Isten fia, példát adott az ifjúságnak, midőn Józsefnek segédkezett az ácsmesterségben. Azok, akik méltóságukon alulinak tartják, hogy a mindennapi élet kötelességeit teljesítsék, gondoljanak arra, hogy Jézus mindig engedelmeskedett szüleinek és ő is hozzájárult a család fenntartásához. József és Mária asztalára igen kevés nyalánkság került, mert igen szegények voltak. {KE 66.1}

A szülők adjanak jó példát gyermekeiknek a pénz helyes felhasználására. Némelyek, mihelyt pénzhez jutnak, nyalánkságokra, vagy egyéb haszontalanságokra költik; ha pedig elfogy pénzük, akkor veszik csak észre, hogy a szükségletekre nem jut. Általában, ha nagyobb a jövedelmük, az utolsó fillérig elköltik; ha azonban megcsappan, akkor nem elegendő tékozlásaik kielégítésére, tehát kölcsönökhöz folyamodnak. Mindenünnen kölcsönöket vesznek fel, hogy képzelt szükségleteikre fordíthassák. Így válnak becstelenekké, hazugakká. A mennyei könyvekben róluk vezetett feljegyzést nem szívesen látják majd az ítélet napján. Az étvágyat, a szemnek kívánságát kielégítik; meggondolatlan

szokásaik következtében maradnak szegények, pedig rendes körülmények között jövedelmük elegendő lett volna. A pazarlás bűn, melyre az ifjúság igen hajlamos. Megveti a takarékosságot, nehogy zsugorinak tartsák. Vajjon mit fog szólni ezekhez Jézus, a menny dicső Királya, aki szorgalomban és takarékos munkában oly dicső példát mutatott nekünk? {KE 66.2}

Nem szükséges részleteznünk és bemutatnunk, hogy hogyan lehet mindenütt és mindenben takarékoskodni. Azok, akik az Úr útjain járnak, akik Őt vezetőjüknek választották, tudni fogják, hogy hogyan kell viselkedniök az {KE 66.3}

élet minden kötelezettségével szemben. Jézust fogják követni, aki szelíd és alázatos volt, s miközben krisztusi alázatot gyakorolnak, nem hallgatnak a kísértőre. Az ilyen emberek nem azon fogják tömi a fejüket, hogy miként elégítsék ki mohó étvágyukat, vagy visszás szenvedélyeiket, mialatt felebarátaik éheznek. Az a néhány fillér, amit naponta haszontalanságokra kiadnak, szemükben csak jelentéktelennek látszik, de ha ezeket a kis kiadásokat az egész évre összegezzük, akkor szinte el sem hisszük a megdöbbentő számokat. A kiadások összege pedig évről-évre növekszik. {KE 67.1}

Az Úr megmutatta a pazarlás rossz következményeit. A szülőket akarja ezáltal szigorúan meginteni, hogy gyermekeiket takarékosságra neveljék. Tanítsák meg őket, hogy a hiábavalóságokra kiadott pénz célját téveszti. Aki a kicsit nem becsüli, a nagyot is könnyen elfecséreli. Ha a földi javakkal hűtlenül bánnak, nem érdemlik meg, hogy a mennyei javakat rájuk bízza az Úr. Étvágyatokra ügyeljetek, fékezzétek. Szoktassátok gyermekeiteket példaadással is a hasznos munkára, hogy egyszerűen táplálkozzanak és ne lopják hiába a napot. Ébresszétek fel bennük a nemesebb érzelmeket. Mondjátok és magyarázzátok meg nekik, hogy Isten már kora ifjúságuktól fogva számít rájuk. Mondjátok meg, hogy a világ tele van erkölcstelenséggel, s ezért szükséges, hogy testüket-lelküket az Úrnak szenteljék. Benne erőt nyernek, hogy minden kísértésnek ellenálljanak. Idézzétek emlékezetükbe, hogy nem azért teremtette őket Isten, hogy saját vágyaikat szolgálják, hanem mert nemesebb célokra akarja életüket felhasználni. Utasítsátok őket mindenkor Jézushoz, ha kísértésbe esnek, hogy önző énjüket kielégítsék. Ha a Sátán azt sugalmazza nekik, hogy Istent elhagyják, könyörögjenek az Úrhoz: „Uram, segíts, hogy el ne essek”. Akkor Isten angyalai, feleletül tábort járnak körülöttük és a jó útra vezetik őket. {KE 67.2}

Krisztus is imádkozott tanítványaiért, de nem azért, hogy Isten kivegye őket e világból, hanem hogy a gonosztól megőrizze őket, hogy el ne bukjanak a kísértésekben, melyek mindenütt leselkednek rájuk. Ez legyen minden atya és anya imája. Ha pedig így imádkoznak gyermekeikért, akkor magukra hagyják-e őket, hogy tetszésükre cselekedjenek? Vajjon kielégítsék-e gyermekeik ínyencségét olyannyira, hogy az étvágy uralkodjék felettük? Azután pedig elvárnák, hogy ettől visszatarthatok legyenek? Bizonyára nem! Mértékletességre és önuralomra kell szoktatni a kisgyermeket már a bölcsőtől kezdve.

Ennek a munkának felelőssége legnagyobb részben az édesanyán nyugszik. A leggyengédebb kötelék itt a földön, mely az édesanyát gyermekéhez kapcsolja. A gyermeket e szilárd és gyengéd kötelék következtében az anya élete és példája sokkal inkább befolyásolja, mint az apáé. Ezért az anya felelőssége igen nagy, viszont a férj kötelessége, hogy ebben az édesanyát támogassa. {KE 68.1}

Minden téren mértéktelenség látható. Evésben és ivásban, sőt a munkában is. Aki akkor is dolgozik és erőlteti a munkát, hogy azt meghatározott időre elvégezze, amikor már pihenésre lenne szüksége, az semmit sem nyer. Az ilyen ember kölcsönkért tőkéből él. Azokat az életerőket használja el, amelyekre a jövőben lenne szüksége. Később pedig nem rendelkezik a kellő képességgel, hogy elvégezhesse, mert már eleve elhasználta. A test ereje elfogyott, a szellemi szintúgy.

Érzi, hogy veszteség érte, de nem ébred tudatára. Eljött ínségének ideje, de testi ereje és segédforrásai kifogytak. Mindenkinek, aki a természeti törvényeknek nem engedelmeskedik, többé-kevésbbé szenvednie kell. Isten úgy teremtett minket, hogy életünk különböző szakaira elegendő erővel rendelkezzünk. Ha ezt az erőt, túlterőltető munkával, meggondolatlanul eltékozoljuk, egyszer bűnhődni fogunk érte. Kevesebbet tudunk majd dolgozni, hasznavehetőségünk csökken, vagy teljesen tönkre megyünk. A munka ne tartson késő estig. Ha a nappali órákat kellőképpen kihasználtuk, akkor a késői munka már túlerőltetés, s a kimerített test a túlterhelés miatt szenved. Aki így tesz, sokkal többet veszít, mint amennyit látszólag nyer. Életerejét kimerítette és munkája már csak ideges ingerültségen alapszik. Először talán észre sem veszi kárvallását, de biztosan aláássa egészségét. {KE 68.2}

A szülők töltsék az estéket családjuk körében, a napi gondokat és nehézségeket pedig tegyék félre. A férj és apa sokkal boldogabb lenne, ha szokásává válna, hogy családja békéjét nem zavarná üzleti bajaival, gondjaival és főként nem bosszankodna rajtuk. Szüksége lehet ugyan felesége tanácsára és nehézségeiket Isten elé tárhatják komoly imában, Kitől enyhülést és bölcsességet nyernek; de ha állandóan üzleti ügyekkel foglalkoznak, ez tönkreteszi a lelki és testi épséget. Az esték mindig a legszebb összhangban és egyetértésben teljenek el.

A családban vidámság, szeretet és előzékenység uralkodjék. Ez az igazi vonzerő. Ha a szülők folytonosan gondterheltek, ingerültek, lehangoltak, a gyermekeket szintén az elégedetlenség és veszekedés lelkülete hatja át. Így az otthon a föld legnyomorúságosabb tanyája lesz. A gyermekek szívesebben fognak az utcán vagy barátaik körében, esetleg rossz társaságban tartózkodni, mint otthon. S mindezt könnyen megakadályozhatnók, ha mindenben követnők a mértékletesség és türelem törvényeit. Ha a családban mindenki uralkodna önmagán, a családi otthon valóságos paradicsommá lehetne. Tegyétek otthonotokat kellemessé, hogy gyermekeitek valóban a föld legmeghittebb helyének

érezzék. Vegyétek körül gyermekeiteket olyan szeretettel, hogy ne kívánkozzanak utcai pajtások után és a bűn tanyáira megvetéssel gondoljanak. Ha olyan a családi élet, amilyennek lennie kell, akkor az ott szerzett szokások, — ha majd az ifjúság elhagyja a szülői házat, hogy a világban szárnyra keljen — a kísértések ellen a legjobb védgátul fognak szolgálni. {KE 69.1}

Lakásunkat családunk javára, vagy pedig mutogatásra rendezzük-e be? Vajjon gyermekeink számára készítünk-e napos, kellemes helyiségeket, vagy sötét kamrába zárjuk őket? A szép tágas szobákat idegeneknek tartjuk-e fenn, kiket úgysem boldogíthatnak? Nem végezhetünk jótékonyabb, nemesebb, szebb munkát annál, minthogy gyermekeinket helyesen, gondosan neveljük. Tanítás és példaadás rögzítse gyermekeink elméjébe a helyes életelveket. Tiszta életmód, helyes magatartás képesíti gyermekeinket arra, hogy részüket e földön elvégezzék. {KE 70.1}

Mesterkélt szokásaink sok áldástól és örömtől fosztanak meg bennünket és képtelenné tesznek arra, hogy hasznosak legyünk. A divat szerint élni: nehéz és hálátlan feladat. Hányszor áldozzák fel egészségüket, pénzüket, idejüket, teszik próbára türelmüket, vesztik el önuralmukat, a látszat, külsőségek, tetszelgés kedvéért. Ha a szülők az egyszerűséghez ragaszkodnának, és hiúságuk kielégítésére nem költekeznének, a divatot nem követnék, példájuk által gyermekeiknek felbecsülhetetlen nevelést nyujtanának. Legyenek függetlenek, őrizzék a helyes irányt, ne kövessék azokat, akik bár Krisztust vallják, de az önmegtagadás keresztjét felvenni vonakodnak. A gyermekekből így idővel erkölcsös, értékes férfiak és nők válnának, akik bátran vállalnák a harcot az igazsagért, az uralkodó divat és általános vélemény ellenere is. {KE 70.2}

A szülők minden eljárása megnyilvánul a gyermekek későbbi életében. Ha a szülők pénzüket a divatra, ékszerre és romlott ínyük, étvágyuk kielégítésére költik, akkor gyermekeikben csak a hiúságot növelik, önzést, rossz tulajdonságokat keltenek életre. Sok asszony panaszolja, hogy sok gondja, munkája van és ezért sohasem ér rá gyermekeivel törődni, őket türelmesen oktatni, vigasztalni. Az ifjú szív részvétre, szeretetre vár s ha ezt szüleitől meg nem kapja, idegenekhez fordul, akik erkölcsét, kedélyét megkárosíthatják. Sokszor megesik, hogy édesanyák gyermekeiket ártatlan szórakozásoktól is eltiltják, mert ahhoz sem időt, sem fáradságot nem vesznek maguknak. Ugyanis egyéb haszontalan piperével, cicomázással vannak elfoglalva, ezzel pedig csak a gyermek hiúságát és nagyravágyását melengetik. Ha nem törődünk a fával csemete korában, vadul fog az felnőni. Ha majd a gyermekekből felnőttek lesznek, akkor fogják a szülők példaadásuk gyümölcsét meglátni; gőgjüket és erkölcsi értéktelenségüket. De akkor már késő. A szülők panaszolják gyermekeik hibáit, de vakok azzal a ténnyel szemben, hogy azt kell aratniok, amit vetettek. {KE 70.3}

Keresztény szülők! Vegyétek fel kereszteiteket. Józanul gondoljatok szent kötelességeitekre, melyek rajtatok nyugszanak. Kövessétek Isten törvényét és ne hódoljatok a világ esztelen és dőre hóbortjainak, „a szem kívánságainak, az élet kérkedésének". Családotok boldogsága és az emberi társadalom jövendő jóléte függ attól, hogy milyen testi-lelki nevelésben részesítitek gyermekeiteket első életéveikben. Ha gyermekeitek ruházata tiszta, csinos és egyszerű, akkor az anyáknak is marad arra idejük, hogy gyermekeiket tanítsák, nekik örömet szerezzenek és őket arra oktassák, hogy szívesen, szeretetből engedelmeskedjenek. {KE 71.1}

Mihelyt a gyermekek értelme nyiladozik, tárjátok fel előttük a természet nagy könyvét. Ezek az oktatások, melyeket a környezet szemléltet, felejthetetlenek. Készítsétek elő gyermekeitek szívét a Magvető részére, hogy majd egykor jó talajba hulljék a mag. Ha csak félannyi munkát és időt szentelnének az édesanyák családjuknak, mint amennyit hiúságukra és a divatra fordítanak és helyettük inkább gyermekük lelkületét művelnék, helyes szokásokra oktatnák, akkor a családokban észrevehető változás menne végbe. {KE 71.2}

Nemrégiben azt mondotta egy anya, hogy örvend ugyan jól megépített házának, de szeretné lakását szépen, kifogástalanul berendezni, mert bosszankodik a bútorzat és a faburkolat kisebb hibáin. A jó ízlést az ilyen dolgokban nem kárhoztatjuk; a szomorú a dologban csak az, hogy szépérzékét nem a gyermekek nevelésében érvényesítette. Gyermekei képezték ugyanis azt az épületet, melyért anyjuk a felelős; sajnos, hogy vad és szerénytelen eljárásuk, izgatott és önző jellemük bántóan hatott! Mindezzel szemben az anya vak és süket volt. Háza, berendezése fontosabb volt számára, mint gyermekei jelleme. {KE 72.1}

A tisztaság és rend keresztény kötelesség, de nem szabad annyira túlzásba vinnünk, hogy miatta más fontosabb dolgot elhanyagoljunk. Akik ilyesmiért elhanyagolják gyermekeik gondozását és érdekeit, hasonlatosak azokhoz, akik megtizedelik a mentát és a köményt is, de az ítéletet és az irgalmasságot elhanyagolják, melyek pedig legfontosabbak a törvényben. {KE 72.2}

Minél engedékenyebbek a szülők gyermekeikkel szemben, annál önfejűbbek, szenvedélyesebbek és akaratosabbak lesznek. Vajha meggondolnák a szülők, hogy mind saját, mind gyermekeik boldogsága a korán megkezdett józan neveléstől függ. Kik is ezek a gondviselésükre bízott kisdedek? Az Isten családjának ifjabb tagjai, akiket ránk bízott, hogy ápoljuk őket, „hogy olyanok legyenek, mint a plánták, és mint a templom mintájára kifaragott oszlopok". Milyen szép és milyen fontos munka ez! Mégis vannak anyák, akik távolabbi, szélesebb misszióterületre vágyakoznak. Úgy gondolják, hogyha Afrikába vagy Indiába mehetnének, ott megfelelőbben tevékenykedhetnének. Ámde a mindennapi élet apró kötelességeit vállalni, azokat hűen és kitartóan teljesíteni, csekélyebb értékűnek tűnik fel előttük. Miért van ez vajjon? Onnan ered-e, hogy az anya munkáját csak nagyon ritkán

értékelik? Sok olyan gondja van az édesanyának, melyről sok férjnek tudomása sincs. Gyakori, hogy a férj az otthonban üzleti ügyeivel terheli családját. S ha hazajön, és nem talál mindent ízlése szerint, a legnagyobb rendben, türelmetlenül és kíméletlenül bánik feleségével. Esetleg dicsekszik napi munkájának eredményeivel, de amit az anya végzett, azt lényegtelennek látja és nem becsüli. Gondjait lekicsinyli. Mit is csinált hát az egész nap?

Csak főzött, a gyermekekre ügyelt, a házat tartotta rendben. Egész nap csak azon fáradozott, hogy a háztartásban minden simán menjen. Erejét megfeszítve, — noha fáradtan és kimerülve, — barátságosan, kedvesen foglalkozott gyermekeivel, tanította őket, hogy a helyes úton járjanak. Mindehhez sok igyekezetre és türelemre volt szüksége. Munkájával mégsem dicsekedhet. Úgy látszik, mintha semmit sem végzett volna, pedig nem úgy van. Habár munkája gyümölcsei nem szembeszökőek, mégis angyalok őrzik a gondterhelt anya minden lépését, látják napról-napra hordozott terheit. S noha nevét sohasem fogják följegyezni a világtörténelem lapjaira, és nem is részesül a világ hódolatában és dicséretében, mégis Isten örökre feljegyzi az élet könyvébe a dolgos édesanya munkáját. Az anya megteszi, ami tőle telik. Isten szemében tevékenysége magasztosabb mint a királyé, mert jellemet fejleszt, értelmet formál. {KE 72.3}

A ma élő anyák nevelik fel a jövő nemzedékét. Fontos tehát, hogy gyermekeiket úgy neveljék, hogy a későbben mindenünnen rájuk törő kísértéseknek ellenálljanak. {KE 74.1}

Bármily felelősségteljes és terhes legyen is az apa állása, mégis mindig ugyanolyan mosolygós és barátságos arccal térjen haza otthonába, mint ahogyan látogatóit és barátait üdvözli. Éreztesse feleségével, hogy mindig őszinte és szerető támasza. Az anya terhe mindjárt könnyebbé válik, ha az apa karja támogatja, ha felelősségteljes és nehéz munkájában befolyásával segítségére siet. Hiszen gyermekei éppúgy az övéi is, mint az anyáé. {KE 74.2}

Az apának mindenben könnyíteni kellene az anya terhein. Szabad idejében foglalkozzék gyermekeivel. Menjen ki velük a szabad természetbe és mutassa meg nekik azokat a csodákat, melyek mind az Isten hatalmát és dicsőségét hirdetik. Értesse meg gyermekeivel, hogy Isten, ki mindezt teremtette, csak a szépet és a jót szereti. Krisztus a mezők liliomaira és az ég madaraira hívta fel tanítványainak figyelmét, midőn az isteni gondviselésről beszélt, mely az emberek minden lépését számon tartja. Mondjátok meg a gyermekeknek, hogyha az emberek bármennyi időt is fordítanának arra, hogy külsejüket díszítsék, mégsem érhetnék el, sőt még meg sem közelítenék a legegyszerűbb virág szépségét. Így terelődnek majd gondolataik a mesterségesről a természetes felé. Megtanulhatják ebből, hogy Isten mindezt a szépséget élvezetükre adta, hogy szívüket teljesen és egészen neki ajándékozzák. {KE 74.3}

A szülők ébresszenek kedvet gyermekeikben az egészségtan tanulására. Az ifjúságnak tanítást kell kapnia teste, szervezete felől. Csak kevesen vannak, akik bizonyos ismeretekkel

bírnak az élet titkairól. Sok anya csak keveset tanulmányozza az emberi testet, és nem tudja, hogy fínom részei között milyen az összefüggés, a kölcsönösség. Nem értik, hogy a testnek milyen hatása van a kedélyre, viszont a kedély hogyan befolyásolja a testet. Haszontalan csekélységekkel foglalkoznak, majd panaszolják, hogy nincs idejük a szükséges ismeretek megszerzésére, gyermekeik egészségének ápolására. Kevesebb fáradtságot jelent számukra, ha gyermekeiket az orvosokra bízzák. A gyermekek ezrei azért halnak meg, mert az anyák nem ismerik azokat a törvényeket, melyek létüket szabályozzák. {KE 74.4}

Ha a szülők felfognák annak jelentőségét, hogy mit jelent a természet törvényeit ismerni és azt a gyakorlatban alkalmazni, akkor sokkal boldogabb világot élhetnénk. Tanítsátok meg gyermekeiteket, hogy az okról az okozatra következtessenek. Mutassátok meg nekik, hogyha megsértik létük törvényeit, akkor emiatt szenvedniök kell. Ha eleinte csak lassan haladtok is e munkában, ne csüggedjetek, hanem türelemmel, kitartóan oktassátok őket, míg a végső győzelmet ki nem vívtátok. Oktassátok őket testük felől, hogy miként gondozzák azt. Közönyösség a test egészségének fenntartása tekintetében, az erkölcsiekben is közönyösségre vezet. {KE 75.1}

Okvetlen tanítsátok meg gyermekeiteket a helyes és egészséges főzésre. Mialatt a főzésre és az egészségtanra oktatjátok őket, a nevelés legfontosabb ágazatának alapjait fektetitek le, egyidejűleg pedig olyan elveket véstek szívükbe, melyek a vallásos nevelés nélkülözhetetlen kellékei. {KE 75.2}

Ezek a tanítások szükségesek, és ha lelkiismeretesen teljesítitek, akkor mint erődítések őrzik meg gyermekeiteket a világot uraló gonoszságtól. Asztalunkon mértékletesség uralkodjék. Lakásunk pedig legyen mindig napfenyes és jól szellőztetett, levegős. Szobáink kedélyes és vidám hangulatára szükségünk van. Gyermekeinket egészséges életmódra kell nevelnünk és a mennyeiekkel is megismertetnünk. Mindezt véghezvinni: igen nagy dolog. Sok imába, könnyhullatásba, türelembe és sokszor elismételt tanításba kerül. Gyakran tanácstalanul vergődünk, hogy mit is tegyünk; azonban felajánlhatjuk gyermekeinket imában az Úrnak és kérhetjük: „Uram végezd el a te munkádat, lágyítsd meg gyermekeink szívét!”

Imánkat az Úr meghallgatja, mert figyel a gonddal terhelt anya könyörgésére és látja könnyeit. Midőn az Üdvözítő a földön járt, az anyák hozzá vitték gyermekeiket. Azt gondolták, hogyha kezeit rájuk helyezi, több bátorságuk lesz őket Krisztus szavai szerint nevelni. Krisztus ismerte az anyák szándékait, s ezért megdorgálta tanítványait, mikor azok vissza akarták őket utasítani: „Engedjétek hozzám jőni a gyermekeket és ne tiltsátok el őket; mert ilyeneké az Istennek országa.” (Márk 10, 14.) Krisztus szereti a kicsinyeket és őrködik a szülők munkája felett. A bűn mindjobban elharapódzik, és ha gyermekeinket meg akarjuk menteni, komoly erőfeszítéseket kell tennünk. Krisztus mondotta: „Én ő érettök oda

szentelem magamat, hogy ők is megszenteltekké legyenek az igazságban.” (Ján. 17, 19.) {KE 75.3}

Azt akarta, hogy tanitványai megszentelődjenek és önmagát adta példaképül, hogy Őt kövessék. {KE 76.1}

Ó, bárcsak minden szülőnek ez volna az álláspontja és mondaná: „Szeretném, ha gyermekeim szilárd alapelveket nyernének és ezért én magam járok előttük jó példával”. Az anyák ne sajnáljanak semilyen áldozatot, melyet családjuk üdvösségéért kell hozniok. Gondoljanak arra, hogy Jézus saját életét adta megváltásukért. Ebben az áldásos munkában vele dolgoztok és az Ő segítségét fogjátok érezni. {KE 76.2}

Ha bármi másban mulasztásokat követünk is el, de gyermekeink nevelésében tökéleteseknek kell lennünk. Ha a szülői házat tisztán, erényesen, gondos neveléssel hagyják el, és ha Isten világtervében betöltik — még legszerényebb helyüket is, — akkor életünk nem volt hiábavaló. {KE 76.3}

Isten ezen utolsó napokban az egészségtanra is fényt derített. A mindenütt környékező veszélyből kimenekülhetünk, ha ezen világosságban járunk. Sátán minden erejét felhasználja, hogy az embereket elcsábítsa; rábírja őket mohó étvágyuk, kívánságaik kielégítésére és hogy idejüket haszontalanságokra fecséreljék. Az önző, testies élvezeteket Sátán vonzókká teszi; pedig a mértéktelenség úgy a testi, mint a szellemi erőket felőrli. Akit egyszer megnyert a maga számára, azt állandóan kísérti, míg végül is leláncolja, uralja. {KE 77.1}

A szülők tartsák kötelességüknek, hogy jellemes embereket neveljenek, akiknek van erkölcsi erejük, hogy a kísértéseknek ellenálljanak, embertársaik javára és Isten dicsőségére szolgáljanak. Akik szilárd alapelvekkel kerülnek ki az életbe, azok felvértezve vállalják a harcot a világ romlottságával. Az édesanyák minden alkalmat ragadjanak meg, hogy gyermekeiket a hasznos munkára szoktassák. {KE 77.2}

Az édesanya munkája szent és igen fontos. Szoktassa gyermekeit kora ifjúságuktól fogva önuralomra és önmegtagadásra. Az anya ideje mindenekelőtt bizonyos értelemben gyermekeié. De ha elfajult korunk dőreségei, a szórakozás, a divat és a társaságok veszik el idejét, gyermekei nem kapják meg a szükséges gondos nevelést. {KE 77.3}

Anyák panaszkodnak a mindenütt tapasztalható mértéktelenség miatt, de okát nem kutatják. Gyakran az ebédlőasztalnál vetik meg alapját. Anyák, akik kereszténynek vallják magukat, erősen fűszerezett ételeket, nyalánkságokat tálalnak fel, melyek az élvezetvágyat serkentik és kicsapongásokra vezetnek! Az étkezés gerince majdnem minden családban, a hús, mely a vért hevíti és szennyezi. Ha ebből kifolyólag betegségek keletkeznek, akkor az isteni gondviselést okolják, noha csupán a helytelen életmód következménye. Ismétlem: a mértéktelenség már a család asztalánál kezdődik. Legtöbben

annyiszor elégítik ki mohó étvágyukat, míg ez második természetükké válik. Aki nagyon sokat, vagy egészségtelen táplálékot eszik, az csökkenti erejét és nem tud a szenvedélyeknek és vágyaknak ellenállni. Sok szülő megengedi, hogy gyermeke akkor és annyit egyék és igyék, amikor és amennyit akar. Így akarják magukat attól a fáradtságtól megkímélni, hogy gyermekeiket türelemmel önmegtagadásra szoktassák. Az ínyencség és a vágyak kielégítésére való törekvés a korral csak erősbödik; ennek következtében az így szoktatott ifjúság, minél idősebb, annál inkább élvvágyó és rabszolgája szenvedélyeinek. Mihelyt kilép az életbe és társaságba kerül, képtelen ellenállni a kísértéseknek. A kicsapongók, a dohány rabjai, az italosok és iszákosok mutatják a rossz nevelés és önző élvvágy következményeit. {KE 77.4}

Ha a mértéktelenség borzalmas következményei miatt keresztény emberek szomorú panaszait halljuk, azonnal felvetődik a kérdés: Vájjon ki nevelte ezt az ifjúságot? Ki oltotta beléjük a mértéktelen élvvágyat? Ki nem tett eleget azon komoly kötelezettségének, hogy jellemüket az életre és Isten országában a mennyei lényekkel való érintkezésre kiképezze? {KE 78.1}

Milyen jelenet pereg majd le, amikor a szülők gyermekeikkel a végső leszámolásnál találkozni fognak! Gyermekek ezrei, kik az étvágy és az aljas bűnök áldozatai lettek, az élet roncsaiként fognak szüleik előtt állani, akik így nevelték őket. A szülőkön kívül vajjon ki viselje ezt a rettenetes felelősséget? Vajjon az Úr teremtette őket ilyen romlottan? Ő nem, bizonnyal nem! Ki végezte hát ezt a rettenetes munkát? Vajjon a szülők bűne nem azért öröklődött-e utódaikra, mert önmaguk is engedtek a bomlasztó kéjvágynak és szenvedélynek? És vajjon ezt a munkát nem azok fejezték-e be, akik elmulasztották, hogy a gyermekeket az Isten által adott Példakép szerint neveljék? Amilyen biztos, hogy gyermekeinket itt látjuk magunk előtt, oly biztos, hogy egykor majd számot kell adnunk róluk Isten előtt. {KE 78.2}

Sátán mindig résen áll. Éppen ott fog hozzá a kísértéshez, ahol az akaraterő és az erkölcsi ellenállás a leggyengébb. Ő rendezteti a mulatságokat, lakomákat, ő irányítja a divatot, hogy így az anyákat haszontalan időfecsérlésre bírja és gyermekeik nevelésétől elvonja. Mai ifjúságunknak oly anyákra van szüksége, akik gyermekeiket már a bölcsőtől kezdve fegyelemre nevelik, hogy szenvedélyeiket uralják, az étvágyat és az önző ént megtagadják. „Parancsra új parancs, szabályra új szabály, itt egy kicsi, ott egy kicsi.” A zsidóknak megmutatta az Úr, hogy mimódon neveljék gyermekeiket, hogy a pogányok bálványimádását és istentelenségét el ne fogadják. „Vegyétek azért szívetekre és lelketekre szavaimat, és kössétek azokat jegyül a ti kezetekre és homlokkötőkül legyenek a ti szemeitek között; ... mikor házadban ülsz, mikor úton jársz, mikor fekszel és mikor felkelsz.”(5. Móz. 11, 18—19.) {KE 79.1}

Az asszony töltse be Istentől rendelt helyét, mint férjének segítőtársa. A világnak oly anyákra van szüksége, akik nemcsak névleg, hanem valóban minden tekintetben anyák. Teljes joggal mondhatjuk, hogy az asszony kötelességei sokkal szentebbek, mint a férfiéi. Azonban az anya becsülje meg hivatását, melyet Isten félelmében vállaljon magára. Nevelje gyermekeit úgy, hogy itt e földön hasznos munkát végezzenek és felkészüljenek Isten országára, az örök Haza számára. {KE 79.2}

A családban az anya hivatása szentebb, mint a trónján uralkodó királyé. Törekvése az legyen, hogy eljárásával gyermekeinek mindenben méltó példát nyujtson. Nemes, értékes ismereteket véssen szívükbe és oktassa őket, hogy embertársaik javára önfeláldozó életet folytassanak. Minden aggódó anyát serkentsen az a tudat, hogy helyesen nevelt gyermekei, — akikben benső értékek ragyognak: a szelíd és alázatos lelkület — egykor az Úr országában fognak fényleni. {KE 79.3}

Kérlek titeket, keresztény Anyák, értékeljétek hivatástokat és legyetek tudatában súlyos felelősségteknek, hogy ne magatoknak, hanem Isten dicsőségére éljetek. Krisztus nem önmagáért élt itt, hanem szolgai formát öltött. Elhagyta mennyei otthonát, felcserélte istenségét emberi formával, hogy példájával mutassa meg nekünk, mimódon lehetünk a mennyei család fiai és leányai, a mennyei Király gyermekei. De milyen feltételek mellett részesülhetünk ebben az áldásban? „Annakokáért menjetek ki közülök és szakadjatok el, azt mondja az Úr és tisztátalant ne illessetek, és én magamhoz fogadlak titeket. És leszek néktek Atyátok és ti lesztek fiaimmá és leányaimmá, azt mondja a mindenható Úr.” (2. Kor. 6, 17—18.) {KE 80.1}

Krisztus olyan mélyen megalázkodott, hogy Ő, aki Istennel egy volt, szolgai alakot öltött. Szülőföldje Názáret volt, a gonoszságáról hirhedt város. Szülei szegények voltak. Foglalkozása ácsmesterség volt és Jézus saját keze munkájával járult hozzá a család fenntartásához. Harminc éven át engedelmes volt szüleinek. Krisztus az élő példa. Megmutatja nekünk, hogy szorgalmas munkával miként gondoskodjunk azokról, akiket reánk bíztak. Krisztus mondotta tanítványainak, hogy az Ő országa nem e világból való, ahol mindenki csak a legmagasabb állásokra törtet. Krisztus, példaadással alázatosságra oktatta tanítványait; önfeláldozásra, mások javáért. Krisztus megalázkodott, de megalázkodása nem abban állott, hogy jellemét lebecsülte, hanem hogy Magát az emberrel azonosította. Ezt azért tette, hogy az embereket magasabbrendű életre, Magához felemelje. Mégis oly kevesen látták vonzónak Krisztus megalázkodását. A világ emberei mindig arra törekszenek, hogy mások fölé emelkedjenek, ámde Krisztus, az Isten egyszülött Fia, önmagát alázta meg, hogy az embert felemelje. Jézus őszinte tanítványa követni fogja Mestere példáját. {KE 80.2}

Ó, vajha korunkban minden anya becsülné missziójának szentségét, és ne arra törekedne, hogy gazdagabb szomszédjához hasonlítson, hanem Jézus példáját követve, kötelességét

hűen teljesítené és Isten dicsőségére munkálkodna. Ha a mértékletesség helyes elveit már az ifjúságba elplántálnák, akkor a mértékletességi egyesületekre nem is lenne szükség. Akkor a szilárd jellem és erkölcsiség felülkerekedne, a kísértések Krisztus erejével legyőzhetők volnának. {KE 81.1}

Nagyon nehéz olyasmiről leszokni, ami egész életünkön át belénk gyökerezett. A mértéktelenség ördögének szörnyű az ereje és nem könnyű legyőzni. Ezért a szülők már otthon kezdjék meg, hogy megláncolják, és pedig azon alapelvek által, melyeket kora gyermekségüktől kezdve kicsinyeik lelkébe vésnek. Így remélhetik az eredményt. Anyák! Majd elnyeritek jutalmatokat, ha az Istentől nyert drága órákat gyermekeitek jellemének fejlesztésével töltitek el és őket arra szoktatjátok, hogy evésben-ivásban a mértékletesség szabályait gondosan betartsák. {KE 81.2}

A szülők szent kötelessége, hogy ügyeljenek gyermekeik testi és erkölcsi állapotára, hogy idegeik nyugodtak, kiegyensúlyozottak maradjanak és lelkük kárt ne szenvedjen. Apáknak és anyáknak érteniök kell az élet törvényeit, nehogy tudatlanságuk folytán megengedjék, hogy gyermekeik rossz irányba terelődjenek. Az étrend úgy a testi, mint a lelki egészségre kihat. Milyen óvatosaknak kellene az anyáknak lenniök, hogy a családi asztalt csak egyszerű és egészséges táplálékkal lássák el, mely nem gyengíti az emésztőszerveket, az idegeket nem izgatja. Ilymódon nem fog kárbaveszni minden jó tanításuk. {KE 81.3}

Sátán jól tudja, hogy nem uralhatja annyira a kedélyeket, ha az étvágyat féken tartják, ahelyett hogy kielégítenék. Ezért minden úton-módon megkísérli, hogy az embereket ebben félrevezesse. Az egészségtelen táplálkozás tompítja a lelkiismeretet, ködösíti az elmét és gyengíti az érzésvilágot. Azonban a bűnöző bűnét egyáltalában nem csökkenti az, hogy lelkiismeretét anyira eltompította, hogy teljesen érzéketlenné vált. Miután az egészséges kedélyállapot az életerők szabályszerű működésétől függ, mily gondosan kellene kerülnünk az izgatószerek használatát! Mégis sokan, akik kereszténynek vallják magukat, dohányoznak. Panaszolják a mértéktelenség pusztításait, de miközben az erős szeszesitalok ellen szónokolnak, dohányfüsttel telítik a levegőt. Mielőtt a bajok gyökerét fel nem ismerik, addig a dohányzásról vallott nézetek meg nem változtathatók. Vegyük csak jobban szemügyre a dolgot. Tea és kávé serkentik az erősebb izgatószerek utáni vágyat. Azután pedig kérdezzük meg a családot, vajjon az ételek elkészítése a mértékletesség szabályai szerint történik-e? Megtörténnek-e a szükséges javítások, hogy az egészséget és boldogságot szolgálják? {KE 82.1}

Minden őszinte keresztény uralni fogja vágyait és szenvedélyeit. Ha még nem szabadult meg az ínyencség kötelékeitől, akkor még nem őszinte, engedelmes szolgája Jézus Krisztusnak. Az élvvágy és a szenvedélyek kielégítése tompítja az igazság iránti

fogékonyságot. Lehetetlen, hogy a Lélek és az Igazság ereje az embert testben, lélekben és elmében megszentelje, ha életét érzéki vágyak uralják. {KE 82.2}

Fejezet 7. Nevelés és Egészség

Emberöltők óta az uralkodó nevelési módszerek veszélyeztették az egészséget, sőt az életet. Sok szülő és nevelő nem érti meg, hogy a gyermek testi fejlődése éppen a gyengéd ifjúkorban igényli a legnagyobb figyelmet; a test és a lélek fejlesztése arányosan történjék. Sok helyen olyan korán küldik a kis gyermekeket az iskolákba, amikor még szükségük volna anyai ápolásra. Az iskolákban kényelmetlen padokban, zsúfoltan szoronganak, rosszul szellőztetett termekben, és helytelen testtartással. {KE 83.1}

A fiatal kis emberpalánták ezt nagyon megsínylik, mivel még fejletlen az izomzatuk, sőt értelmük is. Gyenge alkatú gyermekek, mert hosszas ülésre kényszerülnek, idegesek, betegek lesznek. Idegrendszerük kimerül és testük elnyomorodik. A gyenge szikra kialszik, a szülők és a tanítók meg sem gondolják, hogy ebben hibáznak. Isten akarata az, hogy a gyermekek éljenek és helyes nevelésben részesüljenek, hogy bennük jó jellem fejlődjék ki. Ilymódon dicsőítik ezen a földön Istent és áldhatják majd Őt az eljövendő örök országban. {KE 83.2}

A szülők és tanítók ugyan magukra veszik a gyermekek nevelésének felelősségét, de csak kevesen vannak tudatában Isten iránti kötelességüknek, hogy megismerjék a gyermek szükségleteit, hogy a rájuk bízott apróságok életét és egészségét megőrizzék. Sok gyermek hal meg gondozója tudatlansága miatt. Értelmüket megerőltetik, testük fejlesztését elhanyagolják. Túlterhelik feladatokkal, pedig mindaddig szabadságot kellett volna élvezniök, míg testük eléggé megerősödött és a szellemi terhelést elbírja. A kis gyermekek a szabadban játszadozva erősödnek meg annyira, hogy az iskola már nem jelent terhet. Nyujtsunk alkalmat a kicsinyeknek, hogy testalkatuk megerősödhessék. {KE 84.1}

Azok a gyermekek, akiket a szükséges testmozgás nélkül állandóan tanulásra kényszerítenek, nem erősödhetnek meg. Ha az elmét állandóan terhelik, anélkül, hogy egyidejűleg a test erőit is fejlesztenék, sok vér tódul a fejbe és a vérkeringést gátolja. Az agyban sok a vér, míg a többi testrészek vérszegények. Az időt gondosan be kell osztani, mind a tanulásra, mind az üdülésre, sőt az idő egy részét testi munkára kell fordítani. Ha a tanulók étkezése, ruházkodása és üdülése az egészségi törvényeken alapszik, akkor olyan nevelésben részesülnek, mely egészségükre nem ártalmas. Jól jegyezzük meg, — eléggé nem is hangsúlyozható — hogy a műveltségnek kevés az értéke, ha azt testi erő híján nem használhatjuk, nem alkalmazhatjuk. {KE 84.2}

A tanulókat sohsem szabad szellemi munkával annyira túlterhelni, hogy testük fejlesztésére idejük ne maradjon. Egészségüket csak úgy tudják fenntartani, ha naponta bizonyos ideig a friss levegőn tornáznak, vagy testi munkát végeznek. Ilyenkor mozgással a test minden részét fel kell üdíteni. Ha a tanulók testi és szellemi erőiket egyaránt és egyenletesen feszítik meg, megerősödnek. Ha betegek, akkor gyakran a testmozgás igen hatékonyan elősegíti a gyógyulást. Midőn a tanulók az iskolát elhagyják, jobb egészséggel

és a szervezetüket uraló természeti törvények átfogóbb ismeretével bírjanak, mint amikor oda beléptek. Ugyanolyan szent kötelesség az egészséget ártalmaktól óvni, mint a jellemet. Sajnos, sok tanuló nem tudja, hogy az étkezés milyen kihatással van az egészségre. Sohsem tökélték el határozottan, hogy az ínyenckedést legyőzzék, vagy hogy étkezés tekintetében az egészségügyi törvényeket betartsák. Az egyes étkezéseknél túlsokat esznek, sőt az étkezési idők között is esznek, amikor a kísértés jelentkezik. Ha azok, akik kereszténynek vallják magukat, meg akarják fejteni azokat a nehéz kérdéseket, hogy elméjük miért oly rest és miért oly lanyhák a mennyei dolgokkal szemben, akkor csak gondoljanak naponkénti étkezéseikre; az okokat majd megtalálják. Persze, ok még akad azon kívül is. {KE 84.3}

Falánkságuk kielégítése folytán sokan eltérnek az Úrtól. Isten, aki hajunk szálait is számon tartja, és az ég madarainak sorsáról is tud, látja azoknak a bűneit is, akik romlott étvágyuk kielégítése által testi erőiket felemésztik, értelmüket gyengítik és erkölcsi ítélőképességüket tompítják. {KE 85.1}

Maguk a tanítók is ügyeljenek az egészség törvényeire, őrizzék meg saját erejüket a legjobb állapotban, hogy példájukkal és szavaikkal tanulóikra helyes befolyást gyakoroljanak. Az a tanító, akinek testi ereje betegség vagy túlfeszített munka következtében meggyengült, még inkább ügyeljen a természet törvényeire. Az ilyen tanítónak feltétlenül üdülésre van szüksége; a tanításon kívül semmi mással ne foglalkozzék, főleg akkor, ha ez testileg és lelkileg annyira megerőlteti, hogy idegei felőrlődnének és önuralmát elveszítené. Ilyen állapotban nem tudna tanítványaival szemben helyesen viselkedni, sem feladatát jól megoldani. {KE 85.2}

Minden nevelőintézetnek legyen elegendő eszköze, megfelelő szertára, hogy az ember szervezetét és helyes ápolását kellőképpen, szemléltetően oktathassa. A tanulóknak meg kell tanulniok a helyes lélegzést, olvasást és beszédet, úgy, hogy ne a gégét és a tüdőt terheljék, hanem csak a hasizomzatot. Magukat a tanítókat is ki kell erre oktatni és gyakoroltatni. A tanulóknak is olyan nevelést kell kapniok, hogy amikor már hivatásukban dolgoznak, jól ismerjék testüket, melyet Istentől nyertek. Legyenek tudatában annak, hogy holtukig kell tanulniok. Mialatt a tanító tanítványait oktatja, jusson eszébe, hogy azok azt később másoknak fogják továbbadni. Így lesznek tanításai még sok embertársának áldására. {KE 86.1}

Fejezet 8. Ruházat

A divat, a legnagyobb zsarnok, uralja ma már az egész világot. Rabszolgáit a legnagyobb kényelmetlenségekre kényszeríti. A divat olyan esztelen adó, melyet irgalmatlanul behajtanak. A divatnak varázsereje van. Mindig kész arra, hogy nevetségesekké tegye azokat, akik nem követik szeszélyeit. {KE 87.1}

Az állandóan változó, de soha ki nem elégíthető divat mozgatója és irányítója: Sátán. Mindig olyan újdonságot eszel ki, ami a testnek és a léleknek árt, és ujjong, ha tervei sikerülnek. A halál nevet a divat bálványimádóin, akik saját egészségüket aláásva, vakon követik balgaságait. Boldogságukat és üdvösségüket is feláldozzák érte. Látjuk, hogy a világ a hiú szórakozásokba merül, minden idejét, gondolatait csak a ruházatra fordítja, mialatt a lélek és a szellem kiművelését elhanyagolja. Sajnos, még Krisztus követői között is sokan vannak, akik a társadalom ezen osztályát utánozzák, emellett azonban kereszténynek vallják magukat. Az ifjúság közül is sokan annyira szeretnek ékszerekkel kérkedni, hogy még kereszténységüket is feláldozzák, csakhogy hiúságukat és tetszelgésüket kielégíthessék. {KE 87.2}

Sok templom vasárnaponként inkább színházhoz, mint Isten házához hasonlít. Mindenki csak új, divatos ruháját fitogtatja, miáltal a szegények kedvüket vesztik a templombajárástól. Régimódi, egyszerű ruhájuk annyira elüt jobbmódú testvéreik öltözékétől, hogy ez a kirívó ellentét zavarba hozza őket. Sokan gazdagoknak szeretnének látszani, ezért olcsóbb anyagokat annyira feldíszítenek, hogy drágáknak lássanak. Sok szegény, csekély keresetű leány minden fillérét ruházkodásra költi, hogy úgy öltözködhessen, mint azok, akiknek nem kell kenyerüket egyedül megkeresniök. Ezért nem tehetnek félre semmit betegség vagy előre nem látott eshetőségekre, sőt még az Úrnak sem áldozhatnak filléreikből. Nincs idejük arra sem, hogy művelődjenek, Isten Igéjét kutassák, imaórákon részt vegyenek, vagy az Úrral érintkezzenek. {KE 88.1}

Bizony szomorú, hogy igen sok nő, ki jó keresztény szeretne lenni, annyira a divat bolondja, hogy a hitetlenek csupán nyomdokaikat követik. Sokan, szerény viszonyok között, mindent megvonnak maguktól, erejükön felül dolgoznak, csakhogy a divattal lépést tarthassanak és társadalmi állásukat el ne veszítsék. Ez a kísértés oly nagy, hogy sokan teljesen a lejtőre kerülnek. A kérkedési, tetszelgési vágy ezreket tesz tönkre. Állítólagos keresztények, akik rossz példájukkal a gyengébbek előtt is feltárták a kísértés ajtaját, egykor majd Isten előtt fognak számot adni tetteikről. Tapasztalatlan lelkeket, akiket a divathölgyeknek kijáró tisztelet megszédít és elvakít, mindez arra készteti, hogy ilyen mesterkélt díszítésért és ékességért mindent feláldozzanak. {KE 88.2}

Haszontalan díszeket és ékszereket kerülnünk kell, mert ez nem illik az önmegtagadó és alázatos Jézus követőihez. Viszont mindenki igyekezzék, hogy ruházata ízléses, tiszta és mindig rendes legyen. Egyesek hanyagul öltözködnek, holott másokon mindig találnak

megszólnivalót; erénynek tartják, hogy rendetlenek és ízléstelenül öltözködnek. A tisztességes, csinos ruházkodást kérkedésnek bélyegzik, s azzal mentegetik hanyag külsejüket, hogy Krisztus, az írások szerint, népétől elvárja, hogy a világtól elkülönüljön. Ha ilyen embereket magasrangú személy látogatna meg, kinek kegyét elnyerni óhajtanák, bizonyára a legjobb ruhájukat vennék fel. De midőn a nyugalom napján az uraknak Ura elé járulnak imádásra, nem törődnek külsejükkel és megjelenésükkel.

Az Úr házában, a Magasságos fogadótermében, ahol mennyei angyalok a szolgálattevők, szinte teljesen tiszteletlenek és figyelmetlenek. Akik a nyugalom napján a nagy Isten imádására összegyűlnek, amennyire csak lehetséges, tiszták és rendesen öltözöttek legyenek. Akik Isten szent nyugalomnapján piszkos munkaruhát öltenek, holott volna, vagy lehetne jobb is, ezáltal Istent gyalázzák meg, házát és szombatját. Krisztus, követőit a föld savának és a világ világosságának nevezi. Ha a világ nem élvezné Isten gyermekeinek üdvös befolyását, akkor romlottsága következtében tönkremenne. Tekintsetek csak a látszat-kereszténye kre, akik ruházatukban és külsejükben hanyagok, üzleti ügyeikben pontatlanok. Gondoljátok, hogy Megváltónk, ha itt e földön járna, ilyeneket nevezne a világ világosságának és savának? Nem, határozottan nem! {KE 88.3}

Az őszinte keresztények társalgása illedelmes, s noha bűnnek tartják a dőre hízelgéseket, maguk udvariasak, előzékenyek, nyájasak és barátságosak. Szavuk komoly és igaz. Hűségesek testvéreik és a világ iránt is. Kerülik a felesleges pompát és díszt, de ruházatuk mindig rendes és ízléses. Inkább azzal törődnek, hogy egészségüket úgy megőrizzék, hogy azzal Istent dicsőítsék, mintsem azzal, hogy a legújabb divat szerint öltözködjenek. Az egészségtelen öltözködés rettenetes nyomorúságot okoz a nők körében. Sokan élethossziglan gyengélkednek amiatt, mert a divatot követték. Egészségüket és életüket ennek a telhetetlen zsarnoknak vetették oda áldozatul. Sokan úgy gondolkodnak, hogy joguk van testükkel tetszésük szerint bánni, azonban elfelejtik, hogy nem a magukéi. Teremtőjük jogot tart rájuk; ez alól ki nem bújhatnak. A természet törvényének minden áthágása az Isten törvényének megsértése, tehát Isten szemében: bűn. A Teremtő tudta, hogyan kell az emberi testet formálnia, nem szorult a szabónőre, hogy az eszményi szépség felől kikérdezze. Isten a természetben mindent oly fenségesnek alkotott, ugyancsak értett ahhoz is, hogy az emberi testet szépnek és egészségesnek teremtse. A divatújítások csak belekontárkodnak a Teremtő alkotásaiba és eltorzítják azt, amit Ő tökéletesnek teremtett. {KE 89.1}

Sátán arra törekszik, hogy minden erőnket gyengítse; azt akarja, hogy az életet tehernek tartsuk, életünk Istenre szégyent hozzon. Ha nők a divatot teszik életük zsinórmértékévé, akkor testileg és lelkileg alkalmatlanná válnak arra, hogy az élet kötelezettségeit teljesítsék. Régebben hányan tették tönkre életüket a helytelen és egészségtelen fűzéssel! Ilyen nők nem tölthették be hivatásukat; erejük, hogy családjukban, a társadalomban jót tegyenek, nagyon lecsökkent. Ilyen anyák gyermekei gyengék, nyomorékok lettek és lesznek. Ha a derekat összefűzik, a vérkeringés gátolt, az összeszorított belső szervek nem végezhetik

munkájukat. Ilyen körülmények között lehetetlen mély lélekzetet venni; innen ered a tüdő gyengesége és egyéb betegség. {KE 90.1}

A derékfűzés veszélyeit csak nagyon kevesen vették figyelembe, ámbár tehetséges írók foglalkoztak a divat ezen egészségtelen hóbortjával. Sokan állítják ugyan,

hogy napjainkban megszűnt a fűzés és ezeket a megjegyzéseket nem tartják helyénvalónak. Ellenben tény az, hogy a nők oly szoros ruhákat hordanak, melyek szervezetüket nyomorítják. Minden egyes ruhadarab oly bő legyen, hogyha karunkat felemeljük, a ruha is felhúzódjék. {KE 90.2}

A nők mai öltözködésének másik nagy hibája, hogy a szoknyák egész súlya a csípőre nehezedik. Ez a súly összenyomja, lefelé húzza a beleket, gyomorgyengeséget, fáradtságot okoz és arra készteti a nőket, hogy előregörnyedve járjanak. {KE 91.1}

Ez méginkább akadályozza a tüdőket és ezzel a helyes lélekzést. A vér szennyeződik, a bőr likacsai nem végzik tovább munkájukat, sápkór és egyéb betegség jár nyomukban. Ilyen hölgyek azután szépítőszerekhez folyamodnak, hogy rózsás arcszínt varázsoljanak elő, de egészségüknek vége. Ami a bőrnek árt, árt a léleknek is, mert zavarja a szív nyugalmát és vidámságát. Asszonyok, kik szeretik és féltik egészségüket, kerüljék a csípő megterhelését. A ruhák súlya a vállakon nyugodjék. Ezen szabályok betartása sokat lendítene a nők egészségén és sok betegség szűnne meg. {KE 91.2}

A végtagok esnek legtávolabb a szívtől, a vérkeringés központjától, ezért szorulnak leginkább védelemre. Ezzel gyakran egyáltalában nem gondolnak (télen fátyolharisnya és körömcipő), viszont a többi szerveket túlmelegen tartják. {KE 91.3}

A legtöbb betegség oka a nők körében: a modern ruházat. A tökéletes egészség a jó vérkeringéstől függ. Ha a végtagokat jól védjük, kevesebb alsószoknyára lesz szükség. Azonban azok se legyenek olyan nehezek, hogy a végtagok mozgását akadályozzák, se olyan hosszúak, hogy a föld nedvességét és szennyét felszedjék. Súlyuk a vállon nyugodjék. A ruha oly laza legyen, hogy a lélekzést és a szabad vérkeringést ne akadályozza. A lábakat a nedvességtől és a hidegtől feltétlenül védeni kell. Így felöltözve, nyugodtan sétálhatunk a friss levegőn, kora reggel, vagy alkonyatkor, anélkül, hogy megfáznánk. Séták az életadó, szabad levegőn igen fontosak és szükségesek a jó vérkeringés fenntartására. Ezek óvnak a legjobban a megfázástól és minden más belső bajtól, melyek legtöbbje innen ered. Az öltözködés valóságos reformja, majdnem minden ruhadarab átalakítását teszi szükségessé. Ha azok, akik gyengélkednek, az alkalmatlan ruhadarabok helyett a szabad levegőn való mozgáshoz megfelelően öltözködnének, visszanyerhetnék egészségüket; példaadásuk és munkájuk által a világ áldására lehetnének. {KE 91.4}

Nem az Isten akarata, hogy férfiak és nők korán elhaljanak, anélkül, hogy megkezdett művüket befejeznék. Isten azt akarja, hogy napjainknak teljes mértékét betöltsük és hogy

munkáját minden szervünk akadálytalanul elvégezze. Sokan zúgolódnak Isten ellen, ha családtagjaikat a betegség, vagy a halál elragadja, pedig igazságtalanság Istent olyasmiért megvádolni, ami csupán elmaradhatatlan következménye annak, hogy a természet törvényeit áthágtuk. A divatnak hódoló anyák és kis lányaik teljesen egészségtelenül öltözködnek. Szoros ruhákat hordanak, az alsó lábszárakat védtelenül hagyják. Pedig éppen a zsenge korban van mindarra szükség, ami az erőteljes fejlődést szolgálja. {KE 92.1}

Anyák! Akarjátok-e, hogy gyermekeitek hosszú életűek, rózsás arcúak legyenek? Mutassátok meg hát gyermekeiteknek, hogy hogyan kell egészségesen öltözködniök. Ha szereted gyermekedet, miért tanítod saját példáddal arra, hogy nem bűn az, ha az emberi testet elkorcsosítják? Mivel védekezhetsz a Teremtő előtt, hogy keze munkáját eltorzítottad? Fordulj el a divatbáboktól és tanulmányozd az emberi testet. Az Úr a testet csodálatosan alkotta; élő áldozatul Neki kell azt felajánlanunk. Hogyan lehetséges, hogy keresztény anya a divat bálványának hódoljon és ugyanakkor a menny Istene iránt is hűséges legyen? Ez lehetetlen! „Nem szolgálhattok Istennek és a mammonnak.” (Luk. 16, 13.) Anyák! Lehetetlen, hogy egyidejűleg időtöket és képességeiteket a világnak szenteljétek, testeteket és lelketeket pedig olyan állapotban tarthassátok, hogy feladataitoknak mindenben eleget tehessetek. Isten azt kívánja, hogy gyermekeiteket az Ő félelmében neveljétek, segítségükre legyetek abban, hogy testüket fejlesszék. Ez fog áldásukra szolgálni késő vénségükig. {KE 92.2}

A kis fiúkat is gyakran úgy öltöztetik, hogy lábuk sokkal kevésbbé védett, mint felső testük. Pedig a szívtől legtávolabb levő végtagok szorulnak leginkább védelemre. Az erek, melyek a test minden végtagját vérrel látják el, nagyok és elegendő vért tartalmaznak, hogy meleget és táplálékot szállítsanak. Azonban, ha a hideg e testrészekből kihajtja a vért, az erek összehúzódnak és a vérkeringést gátolják. A végtagok pedig nemcsak a hidegtől szenvednek, hanem a táplálékhiány folytán nem is fejlődhetnek kellőképpen. A jó vérkeringés tisztítja a vért és előmozdítja az egészséget, míg rossz vérkeringés szennyezetten hagyja a vért és az életfontos szervek gyulladása áll be. {KE 93.1}

Anyák! Miért nem öltöztetitek gyermekeiteket az egészség törvénye szerint? Ruházatuk legyen egyszerű, laza és kényelmes. Lábaikat fedjétek melegen és egyenletesen. Engedjétek ki őket a friss levegőre, hogy örvendhessenek az életnek és egészségüknek. Bátorságot kíván, hogy a divat bilincseit lerázzátok, gyermekeiteket egészségesen ruházzátok és neveljétek, de az eredmény felér minden önmegtagadással, nehézséggel. {KE 93.2}

Sok anya, Istentől kapott idejét a divatnak szenteli, ahelyett, hogy gyermekei jellemét fejlesztené. Mialatt anyák állandóan a szobában görnyedten ülve varrnak, elzárva a friss levegőtől, az éltető napfénytől, nem is tudják, hogy mennyire ártanak ezzel egészségüknek. Egyúttal így mulasztanak el sok-sok alkalmat, melyeket a gyermek értelmének fejlesztésére és ismereteinek bővítésére lehetett volna felhasználni. Így az anyák nem tudják számukra

biztosítani azt, hogy itt e földön hasznos emberekké, az új földön pedig örököstársakká legyenek. Ilyen anyák súlyos keresztet vesznek vállaikra, de ha Krisztus követelne tőlük, mint követeitől, ilyen nagy áldozatot, akkor nem vállalnák. Krisztus azonban nem kívánja követőitől, hogy olyan súlyos keresztet hordozzanak, mint amilyet a divat rabjai önként viselnek. {KE 93.3}

Ha a keresztény nők, ezeket megfogadva, másoknak példát adnának arra, hogy hogyan kell egyszerűen, rendesen és egészségesen öltözködni, akkor általános nagy reform menne végbe. Ha magasabb szempontból tevékenykednének, akkor életmódjuk a természet törvényeivel összhangban állna, egészségük és erkölcsük ápolása pedig Isten követelményeihez alkalmazkodna. Akkor kevesebb pénzt és erőt pocsékolnának a mesterséges díszekre, — a természetes szépség rovására. Ha több volna a gyakorlatias asszony és anya, akkor sok családban, ahol most az egészségtelen életmód miatt nyomorognak, nagy változások következnének be. {KE 94.1}

Az emberi szív mindig ellenkezett Isten követelményeivel. Arra törekedett, hogy fortéllyal, okoskodással kitérjen Isten Igéjének nagyszerű és helyes tanításai elől, vagy megváltoztassa azokat. Emberek — sajnos, még azok is, akik Krisztus követőinek vallják magukat — mindig megvetették azokat a törvényeket, melyek önmegtagadást alázatosságot követelnek, szerény viselkedést, illedelmes szórakozást, társalgást, egyszerű ruházkodást kívánnak. Természetesen a következmények mindig ugyanazok voltak, ha a divatot, a világ szokásait és alapelveit fogadták el. {KE 94.2}

Csak kevesen ismerik szívüket. A divat hiú, léha barátai állítják ugyan, hogy Krisztus követői, de ruházatuk és társalgásuk tanúskodik arról, hogy szívük hova húz, gondolataik mivel foglalkoznak. Külső megjelenésük visszatükrözi szívüket, mert a nemes jellem semmi gyönyörűséget sem talál a külső díszeken. A szerény, istenfélő asszony mindig tisztességesen fog öltözködni, mert az egyszerű ruházat az értelmes asszony ékessége. A nemes és művelt lélek az egyszerű és ízléses öltözködésben nyilvánul meg. A megszentelt szívű embernek nincs ideje, hogy haszontalan külsőségekről ábrándozzék. {KE 95.1}

Kevesebbet töprengjetek a divatról, helyette inkább iparkodjatok Krisztus jellemét megismerni. A legnagyobb és legtökéletesebb Ember volt egyúttal a legszelídebb is. Jellemében összhangzóan egyesült a magasztos az alázatossal. Összehívhatta a mennyei seregek sokaságát; elemek hallgattak parancsára. Ő azonban érettünk mégis szegénnyé lett, hogy mi az Ő szegénysége által meggazdagodjunk. E világ öröme, dicsősége és pompája nem vonzotta Őt. A keresztény erények koszorújában a szelídségnek és az alázatosságnak adta az első helyet. Krisztus jól tudta, hogy az emberi szív mennyire csügg a ruházaton, ezért figyelmezteti követőit, sőt megparancsolja nekik, hogy ne sokat törődjenek az ilyesmivel. „Az öltözet felől is mit aggodalmaskodtok? Vegyétek eszetekbe a mező liliomait, mi módon növekednek: nem munkálkodnak, és nem fonnak; de mondom néktek,

hogy Salamon minden dicsőségében sem öltözködött úgy, mint ezek közül egy.” (Máté 6, 28—29.) {KE 95.2}

Az apostolok körvonalazzák azt az ékességet, melyre minden keresztény nőnek törekednie kell. „Akinek ékessége ne legyen külső, hajuknak fonogatásából és aranynak felrakásából vagy öltözékek felvevéséből való, hanem a szívnek elrejtett embere, a szelíd és csendes lélek romolhatatlanságával, ami igen becses az Isten előtt.” (1. Pét. 3, 3—4.) „Hasonlatosképpen az asszonyok tisztességes öltözetben, szemérmetességgel és mértékletességgel ékesítsék magokat, nem hajfonatokkal és arannyal vagy gyöngyökkel, vagy drága öltözékkel, hanem, amint illik az istenfélelmet valló asszonyokhoz, jó cselekedetekkel.” (1. Tim. 2, 9—10.) {KE 95.3}

A ruházkodás, a gőg és a pazarlás, nyilvános bűnök, amelyekre a nők különösen hajlanak. Következésképpen ezen figyelmeztetések elsősorban rájuk vonatkoznak. Ó, mily csekélyek és értéktelenek a gyöngyök, az arany, vagy a drága öltözék, ha Krisztus alázatosságával és kedvességével hasonlítjuk össze. A testi szépség az összes testrészek arányosságában áll, de a lelki szépség az, hogy Krisztussal egyek vagyunk és lelkületűnk hasonlít az Övéhez. Krisztus erényei valóban felbecsülhetetlen ékességek. Felemelik és nemesítik az embert, éltetőleg hatnak másokra, a világosság és az áldások forrásához vezetnek el. {KE 96.1}

Szeretett Nővéreim az Úrban! Ne azért éljetek, hogy a folyton váltakozó divattal haladjatok. Szemléljétek inkább a mi nagy Példaképünket: Jézus Krisztust, hogy Tőle el ne szakadjatok. Határozzátok el, hogy a szőlőtőn maradtok, mert ha Krisztusban vagytok, sok gyümölcsöt fogtok hozni. „ ... Miképen a szőlővessző nem teremhet gyümölcsöt magától, hanemha a szőlőtőkén marad; akképen ti sem, — mondja Jézus — hanemha én bennem maradtok.” (Ján. 15, 4.) Az ember csak lassan növekszik kegyelemben, szelídségben, tisztaságban és alázatosságban; azonban a haladásnak folytonosnak kell lennie. A keresztény is lépésről-lépésre halad mindjobban Krisztus útján és cselekszi mindinkább Krisztus akaratát. Sajnos, azonban sok keresztény nem a menny felé zarándokol, hanem a divat és a világ szokásai uralkodnak rajta. A szép, de egészségtelen viseleteket, melyek a természet törvényeivel egyenesen ütköznek, készségesen elfogadják. Mialatt a divathoz ragaszkodnak, arra a képmásra alakulnak át, melyet csodálattal szemlélnek. Ezzel egyidejűleg a világi szokások lesznek életük zsinórmértékévé, a gőg is belopakodik szívükbe, miközben a Sátán örül, mert magáévá tehette őket, mert olyan állhatatlanok, mint a tenger habjai. Az őszinte istenfélelem csendes munkája alábbhagy, erejét veszti: „A hit is, ha cselekedetei nincsenek, megholt ő magában.” (Jak. 2, 17.) {KE 96.2}

Van azonban olyan öltözék, mely után minden gyermek, minden ifjú és minden leány komolyan törekedjék, ez pedig: „a szentek igazságos cselekedetei”. Ha oly buzgón és állhatatosan törekednének ez után, mint új, divatos ruhák után, akkor csakhamar Krisztus

öltözékében járnának, neveiket pedig nem törölnék ki soha az élet könyvéből. Anyák és gyermekeik imádkozzanak így: „Tiszta szívet teremts bennem, óh Isten, és az erős lelket újítsd meg bennem.” (Zsolt. 51, 12.) A tiszta szív és az erős, megújult lélek a jelen életre és az örökkévalóságra is sokkal nagyobb érték, mint az összes ékszerek és díszek. Mert „csak a tiszta szívűek látják meg az Istent.” {KE 97.1}

Anyák! Tanítsátok gyermekeiteket, hogy Krisztus igazsága az egyedüli öltözet, mellyel a mennybe bebocsátást nyerhetnek. Ha ezt viselik, akkor itt ebben az életben mindig csak jót fognak cselekedni, s így Istent dicsőítik meg. {KE 97.2}

Fejezet 9. Túlterhelt Háziasszonyok

Ma sok asszony általában csak a divatnak él. Erre nem sajnálják sem idejüket, sem munkájukat, sem pénzüket. Egészségüket, kényelmüket és gyermekeik nevelését is feláldozzák a divat oltárán. A divat és a fényűzés még asztalukra is rányomja romboló bélyegét. Az, hogy az étel tápláló-e, vagy jól főzött-e, csak másodrangú kérdés. A sok válogatott, ínyenc fogás tálalása annyi időt, pénzt és munkát rabol, és nem szolgálja az egészséget. {KE 98.1}

Talán divatos a féltucatnyi ételsor felszolgálása, de csak rombolja az egészséget. Olyan divat ez, mely ellen értelmes férfiak és nők szavukkal és példaadásukkal tiltakozzanak. „Avagy nem több-e az élet, hogynem az eledel és a test, hogy nem az öltözet?” (Máté 6, 25.) {KE 98.2}

A házimunka napjainkban a háziasszonyok minden idejét leköti. Ha egyszerűbb lenne az étkezés és elkészítése, mennyivel egészségesebb volna az egész család számára. Ezen az oltáron évente ezrek egészségét áldozzák fel, mely megtartható lett volna. Az önalkotott kötelességek egész sora bűnös ebben. Hány anya száll idő előtt sírba, aki pedig egyszerűbb életmód mellett hosszabb ideig munkálkodhatott volna családja, a gyülekezet és a társadalom javára. {KE 98.3}

Sátán a divathóbortok, szokások feltalálója, melyekkel napjaink társadalmát túlterheli. A divat imádói nem tudják a drága időt jobban elütni, minthogy arra a haszontalanságra fordítják, hogy az állandóan változó divattal lépést tartsanak. Hogyan fognak ezek Isten színe előtt az ítélet napján idejükről és erejükről számot adni? {KE 99.1}

Mindenfelől hangzik: „Hol találok egy jó házvezetőnőt, aki a főzéshez is ért?” Ma alig kapható jó szakácsnő vagy házvezetőnő. Ha ez így megy tovább, nem lesz többé háztartási alkalmazott kapható. {KE 99.2}

Miért van ez így? Miért félnek a lányok a házi munkától? Mert az ilyen munkát lealacsonyítónak tartják. A szakácsnő nem kapja meg az őt megillető tiszteletet. Láttam embereket, akik szegény sorsból vergődtek fel, de józanságukat szegénységükkel együtt elvesztették. Pénzükkel együtt gőgös magatartásuk is növekedett, egészen felületesekké váltak. Sokan méltatlannak tartják, hogy a szakácsnővel szóba álljanak. {KE 99.3}

Ezek az érzelmek ma csaknem a társadalom minden osztályát áthatják. A szakácsnővel éreztetik, hogy foglalkozása lealacsonyító és nem várhatja el, hogy a családdal egyenlő elbánásban részesüljön. Csodálkozhatunk-e azon, hogy tehetséges fiatal lányok más foglalkozást keresnek? Kell-e csodálkoznunk azon, hogy ma nem találunk művelt szakácsnőt? Az egyedüli csoda az, hogy mindezek ellenére is vannak, akik vállalkoznak erre és ilyen bánásmódot elviselnek. A szakácsnő szerepe igen fontos a háztartásban. Az élethez szükséges táplálékot készíti a szervezet számára. Ügyességétől és tudásától függ

egészségünk. Mindaddig nem becsüljük kellőképpen a házvezetést, amíg azokat, akik ezen kötelességeiket híven teljesítik, nem értékeljük. {KE 99.4}

Az önszeretet és önimádat az asszonyok vállaira szomorú igát rakott. A nehéz teher lenyűgözi őket és az a fárasztó munka, hogy a divat szerint éljenek, csak szenvedéssel és nehéz terhekkel fizet. Mialatt Krisztus a jövőt áttekintette, látta a világ mai állapotát és minden súlyosan terhelt lélekhez szeretettel szól: „Jöjjetek énhozzám mindnyájan, akik megfáradtatok és megterheltettetek, és én megnyugosztlak titeket. Vegyétek föl magatokra az én igámat, és tanuljátok meg tőlem, hogy én szelíd és alázatos szívű vagyok: és nyugodalmat találtok a ti lelkeiteknek.” (Máté 11, 28—29.) {KE 100.1}

Fejezet 10. Általános Egészségápolás

Isten rendelte el, hogy az ember tevékeny és hasznos életet folytasson. Mégis sokak élete csaknem haszontalan. Ahelyett, hogy embertársaik életét megvilágítanák és áldásukra szolgálnának, csak terhükre vannak. A jó előmozdításán nem fáradoznak, mert szívüket csak ritkán vidítja fel egy-egy önzetlen cselekedet. Egyetlen kedves emlék sem marad utánuk, mivel egész életükben nem tettek valóságos jót senkivel, mely barátaikra maradandó hatást gyakorolt volna. Az ilyen élet: elhibázott élet; így csak hűtlen sáfár élhet, aki megfeledkezik Ura megbízatásáról, Teremtője igényeiről. Önző gondolatok irányítják, melyek arra ösztökélik, hogy az Urat és az ember teremtésének célját elfelejtse.

Az Úr helyezte Ádámot és Évát a paradicsomba, és mindent, ami szép és hasznos volt, megadott nekik. Kertet ültetett, melyből nem hiányzott sem a virág, sem a szebbnél szebb fa, sem dísznövény. Ámbár az Éden minden érzéki gyönyörüket kielégítette, mégsem volt számukra elegendő. Szükségük volt valamire, ami az emberi test csodálatos szerkezetét foglalkoztassa. Ha a boldogság a semmittevésből állna, akkor Isten az ártatlanságában élő embernek nem adott volna munkát. A Teremtő azonban tudta, hogy mi szolgál az ember tökéletes boldogságára, s mihelyt megteremtette az embert, kijelölte munkakörét is. A hasznos, munkás élet elkerülhetetlenül szükséges az ember testi, szellemi és erkölcsi jólétéhez. {KE 101.1}

Isten mindnyájunknak munkát adott, s ha különböző kötelességeinknek eleget teszünk, akkor életünk hasznossá lesz, és áldást nyerünk. „Az igyekezetben ne legyetek restek” (Róma 12, 11.) — mondja intelmül Pál apostol. Aratásra várni, mikor nem is vetettünk, képtelenség. Éppily képtelenség üdvösséget remélni, holott restek és hanyagok vagyunk. A futásban nem mindig a gyorsaság segít, a harcban sem az erő, de „szegénnyé lesz, aki cselekszik rest kézzel.” (Péld. 10, 4.) Aki szorgalmasan dolgozik, talán nem mindig szerencsés; de a tunyaság és a tétlenség biztosan megszomorítják Isten Lelkét és kiölik az igaz istenfélelmet. Az állóvíz lassan megbüzösödik, de a tiszta, csobogó forrás egészséget és örömet áraszt, amerre csak folyik. {KE 102.1}

Sokan a gazdagságot és a tétlenséget nagy áldásnak tartják. A valóság az, hogy legboldogabbak azok, akik örömmel végzik mindennapi munkájukat és emellett a legjobb egészségnek örvendhetnek. A fáradtság, mely a jólvégzett munkát követi, üdítő álommal ajándékozza meg őket. Az a parancs, hogy az ember dolgozzék a mindennapi kenyérért, valamint az eljövendő üdvösség és dicsőség ígérete, a Teremtőtől ered. Mindkettő az ember áldására szolgál. {KE 102.2}

A gazdagság és a tétlen unalom, határozott életcél nélkül, kevéssé serkentenek szellemi és testi tevékenykedésre. Így veszti el sok nő egészségét és kénytelen valamely gyógyintézetben segítséget keresni. Itt magas fizetéssel ápolónőket alkalmaznak, hogy a tétlenségben elgyengült izmokat masszírozzák. Milyen balgaság! Mennyivel

okosabb volna, ha akár fiatal, akár öregasszonyok a józan emberi észre és a természet törvényeire hallgatnának, még akkor is, ha a divat tisztelőitől gúnyt és megvetést kellene elviselniök. Ha tétlen lányaik örömmel tennének eleget a háztartás kötelességeinek, akkor hasznos és boldog tagjai lehetnének az emberi családnak. Sok ember részére a munka hasznosabb és hatásosabb gyógymód, mint az orvosok bármilyen kitalált „mozgási gyakorlata”. {KE 102.3}

Mind az ifjak, mind a fiatal lányok fellépésében gyakran megnyilvánul az erkölcsi önállóság és a komoly életcél hiánya. Sok látszatkeresztény abban látja a boldogság eszményét, ha öltözködhet, dohányozhat, badarságokat beszélhet és szenvedélyeinek, szórakozásainak szabad folyást engedhet. Szomorú, hogy a drága időt ilyen haszontalanságokkal fecsérlik el. Órákat, melyeket a Biblia tanulmányozásával, vagy az Úrért munkálkodva kellett volna eltölteni, még az elfecsérelésnél is rosszabbul használják fel. Az életet szent célra nyertük és sokkal értékesebb annál, semhogy ilymódon eltékozoljuk. Kérlek titeket, akik Krisztus nevét hordozzátok, vizsgáljátok meg sziveteket és ítéljétek meg magatokat. Vajjon jobban szeretitek-e a gyönyört, mint Istent és embertársaitokat? Sok a tennivalónk. Mindenütt megmentésre váró lelkek kiáltanak felénk, mindenfelé harcolnunk kell; az örök élet pedig dicső jutalomként integet felénk. Értelmünket minden rendelkezésünkre álló eszközzel erősítenünk és a mennyei bölcsesség kincseivel gazdagítanunk kell. Így, Isten ereje által, nemes munkát végezhetünk az Úrért. {KE 103.1}

Isten szándéka az, hogy mindenki dolgozzék. Akik a legjobb képességeket és alkalmakat kapták, azokon nyugszik a legsúlyosabb felelősség. A legszigorúbb ítéletet várhatják, ha talentomaikat hűtlenül kezelték. Még az igavonó állatok is megszégyenítik a resteket, akik vonakodnak helyüket betölteni Isten nagy tervében, jóllehet értelmes lények, és ismerik Isten akaratát. {KE 103.2}

Mivel sokan tétlenek és lusták arra, hogy önállóan gondolkozzanak vagy cselekedjenek, azért másoknak agyon kell hajszolniok magukat. A tétlenek semmi hajlandóságot sem éreznek, hogy az előítélet és a tévelygés vágányáról letérjenek; ferdeségeikkel gátolják a haladást és azokat, akik az igazság zászlaját hordozzák, csak annál hősiesebb erőfeszítésekre kényszerítik. Sok komoly és hűséges munkás roskad össze segítség nélkül és törik le a kétszeres teher miatt. Sírhantjaik útmutatóul szolgálnak az üdvös reform meredek ösvényén. Igaz boldogságot és őszinte életörömet csak dolgos férfiú és szorgalmas asszony érezhet. A munka önmagát jutalmazza, és a napi munka után édes a nyugalom.

Ámde van káros és önmagunkra kényszeritett, kielégülést nem nyujtó munka is, amelyet a szentségtelen becsvágy táplál, mert feltűnni óhajt és nevet igyekszik szerezni. A meggazdagodás és a feltűnés vágya ezreket csábít, hogy azt, ami önmagábanvéve helyes és jó, túlzásba vigyék. Minden szellemi és testi erőt arra használnak, amire csak idejük egy

részét szabadna fordítani. Teljes igyekezetük arra irányul, hogy rangot, vagyont, vagy hírnevet szerezzenek; minden egyéb csak másodrangú kérdés. Fáradhatatlanul dolgoznak, évről-évre, hogy ezt elérjék, de ha elérték, és az epedve vágyott jutalmat biztosították, akkor rövidesen porrá válik kezükben s miként az árnyék, eltűnik. Életüket haszontalan dolgokra fordították. {KE 104.1}

Minden élethivatást, mely jó és tisztességes, nyugodtan betölthetünk, ha lelkünket nem szennyezi be önző remény, csalás és irigység. A keresztény ember üzleti élete éppoly tiszta és becsületes legyen, mint amilyen volt Jézusé Názáretben. Azok a szorgalmas férfiak és nők, akik élethivatásukat hittel és reménnyel vállalják, megtalálják az életben azt, ami jó és nemes. Ti, akik munkátokat szorgalmasan végzitek, gondoljatok mindig arra, hogy azok, akiket az Üdvözítő munkatársakul kiválasztott, erőteljes, szorgalmas munkások voltak: galileai halászok és korintusi sátorkészítők. Ezen alázatos férfiakból oly erő áradt szét, mely az egész örökkévalóságon át él és hat. {KE 104.2}

Az angyalok is munkások, Isten küldöttei, akik az embereknek szolgálnak. A lusta szolgáknak, akik azt hiszik, hogy a mennyben semmi tennivaló sincs, furcsa fogalmaik vannak a mennyei dolgokról. A Teremtő nem készített helyet a bűnös henyélés kielégítésére. A menny a tevékeny szeretet helye; de mindazokra, akik fáradtan és terhet hordva megharcolták a hit nemes harcát, ott gyönyörű, dicső pihenőhely vár. Élvezhetik majd az örök ifjúságot, a halhatatlanságot; ott végleg megszűnik a Sátán és a bűn elleni küzdelmük. E tevékeny munkások részére az örök henyélés teher lenne, nem pedig mennyország. A kereszténynyekre kiszabott munka és fáradság ösvénye lehet nehéz, de a Megváltó lábnyoma megdicsőíti azt; aki ezen a megszentelt úton jár, az helyes irányban halad. {KE 105.1}

Egyesek azt vélik, hogy ha testi és lelki erejüket túlfeszítették, vagy ha lelkileg és testileg összeroskadtak, akkor csak munkájukat kell abbahagyniok, hogy egészségüket visszanyerjék. Ez azonban nagy tévedés. Csak ritka esetben szükséges a teljes nyugalom, legtöbbször az ilyen nagy változás csak károsan hathat. {KE 105.2}

Akik a túlfeszített szellemi munka következtében roskadtak össze, kerüljék a fárasztó gondolkozást. De ha azt mondják nekik, hogy nem szabad, sőt veszélyes az agyat megerőltetni, akkor arra a gondolatra jutnak, hogy állapotuk sokkal rosszabb, mint a valóságban. Idegesek lesznek és végül önmaguknak és gondozóiknak terhére válnak. Ilyen kedélyállapotban gyógyulásuk nagyon kétséges. {KE 105.3}

Ha valaki szerfelett megerőltette testi erejét, akkor sem szabad a teljes pihenést tanácsolni. Mert ha a munkát teljesen abbahagyja, sok esetben késleltetni fogja felépülését. Az akaraterő együttműködik kezeink munkájával, de ha az akaraterő tétlen, akkor kedélyállapotunk rendellenes lesz és képtelenek vagyunk a betegségnek ellenállni. Ilyen kedélyállapotban a tétlenség az elképzelhető legnagyobb hiba. {KE 106.1}

A természet finom és csodálatos gépezetének mindig mozgásban kell lennie, hogy célját betölthesse. A semmittevés nagyon veszélyes. A hasznos testi munka megvidámítja a lelket, erősíti az izmokat, elősegíti a vérkeringést, a beteget pedig kielégíti, hogy dolgozhat, hogy nem teljesen hasznavehetetlen ezen a zajos világon. Ha nem így járunk el, a beteg mindig csak magára gondol, és állapotát súlyosabbnak véli, mint amilyen tényleg. Ha a gyengélkedőknek valamilyen szabályos testgyakorlatot kellene végezniök, anélkül, hogy túlerőltetnék magukat, ez felépülésüket elősegítené. {KE 106.2}

Ha szép az idő, akár nyáron, akár télen, menjenek ki a szabadba, főleg azok, akik napközben zárt helyen ülő munkát végeznek. Megfelelően öltözzenek fel és tartsák lábukat jó melegen. A mozgás sokszor sokkal többet használ, mint minden orvosság. Aki bírja a gyaloglást, az gyalogoljon, mert sokkal többet ér, mintha kocsin hajt ki a szabadba. A gyaloglás révén az összes izmok megfeszülnek és a tüdő is kitágul, megtelik friss levegővel. A testmozgás sokat segít a gyomorbajosokon és kitünően erősíti az emésztőszerveket. {KE 106.3}

Ha valaki közvetlen étkezés után tanulásba merül, vagy más erőltető testi munkát végez, akkor ezzel az emésztéshez szükséges életerőket a munka köti le. De az evés utáni rövid séta, — kihúzott vállakkal — igen hasznos. Elfeledkezünk magunkról és szívünk csak a természetben gyönyörködik. Minél kevesebbet törődünk a gyomrunkkal, annál jobb. Ha valaki folyton csak arra gondol, hogy amit eszik, megárthat neki, akkor bizonnyal be is következik. Felejtsétek el gondjaitokat s gondoljatok vidámító dolgokra. {KE 106.4}

Többen halnak meg testi mozgás hiányában, mint túlerőltetésben. Többen berozsdásodnak, mintsem a munkában emésztődnek fel. A henyélés következtében a vérkeringés lassúbb és a szükséges anyagcserét nem tudja lebonyolítani. A bőr parányi likacsai, melyeken át a test lélekzik, eldugulnak és azután a szervezet nem tudja az elhasznált anyagokat ezeken át eltávolítani. Ez a többi kiválasztószervre kétszeres terhet ró és csakhamar betegség következik be. Aki ellenben megszokta a friss levegőt és a mozgást, annak sokkal jobb és gyorsabb a vérkeringése is. Férfiak és nők, fiatalok és öregek, akik egészségesek akarnak lenni és az életet élvezni óhajtják, gondoljanak arra, hogy ez főként az egészséges vérkeringéstől függ. Bármily helyzetben legyenek is, bármi legyen foglalkozásuk, tekintsék szent kötelességüknek, hogy bölcs előrelátással megelőzzék a betegségeket, melyek oly hosszú ideig a szobához láncolnák őket. {KE 107.1}

Fejezet 11. A Lélek Hatása A Testre

Mindig panaszkodó és gyengélkedő emberek állapota gyakran egyáltalában nem oly rossz, mint ahogy vélik. Vannak erős akaratú emberek, akik, ha akaratukat helyesen alkalmaznák, ha képzelgésükön uralkodnának, akkor hatalmas fegyverük volna a betegségek leküzdésében. Gyakran az akarat nem a megfelelő irányban működik és makacsul, önfejűen vonakodik, hogy az észnek engedelmeskedjék. Az ilyen akaratosság az ember sorsát már eleve eldöntötte. Az illetők gyengék és azok is maradnak, a betegeket megillető figyelmet kell rájuk fordítani, anélkül, hogy mások ítéletére hallgatnának. Körülöttük ezrek és ezrek betegek és halnak meg, pedig egészségesek maradhattak volna és élnének, — ha akarnák. Képzeletük uralja őket. Azt gondolják, hogy ha testileg erőltetik magukat, egészségük csak rosszabbodik, holott éppen erre a változásra, testmozgásra volna szükségük. Le kell győzniök a helytelen képzelődést, s már is túljutottak a nehézségen. Ha napjaikat hasznos munkában töltenék, csakhamar elfelejtenék, hogy fáj a hátuk, oldaluk, tüdejük és fejük. {KE 108.1}

Gyengélkedő embereknek legyen életcéljuk és törekedjenek arra, hogy családjuknak és a társadalomnak hasznára váljanak. Gyakran előfordul, hogy az egész család figyelmét maguknak igénylik és azt akarják, hogy mindenki sajnálja őket. E helyett legyenek inkább mindenkivel szemben kedvesek, résztvevők és gondolják meg, hogy mindenkinek van elég gondja és bánata. Ha mások megvigasztalására törekednének, nagyobb áldásban lehetne részük. Aki másokkal, tehetségéhez képest jót tesz, azaz érdeklődésének gyakorlati jelét adja, ezáltal nemcsak a földi élet szenvedéseit enyhíti meg, amennyiben a terhek hordozásában segítséget nyújt, hanem egyidejűleg saját testi és lelki egészségét is megőrzi. A jótett úgy az adakozót, mint az elfogadót boldogítja. Aki mások érdekében önmagáról elfeledkezik, az győzelmet arat saját gyengeségein. A jó cselekedet nyomában járó öröm nemesbíti a kedélyt és az egész testet felüdíti. {KE 109.1}

Ha a mezíteleneket felruházod és „a szegény bujdosókat házadba beviszed”, „ha az éhezőknek megszeged kenyered”, „akkor felhasad, mint hajnal a te világosságod és meggyógyulásod gyorsan kivirágzik”. {KE 109.2}

Fejezet 12. A Tiszta, Friss Levegő Fontossága

Sok gyengélkedő nem tudja megérteni, hogy milyen fontos a tiszta, friss levegő. Attól való félelmükben, hogy megfáznak, szándékosan, évről-évre fülledt levegőben élnek, melyben nincs éltető erő. Lehetetlen, hogy ilyen embereknek rendes vérkeringése legyen. Bőrük erőtlen és a legkisebb időváltozást is megérzik. Mihelyt hüvösödni kezd, ruhát cserélnek és fűtik lakásukat. Másnap még nagyobb meleget kívánnak és több ruhát, hogy kellemes meleget érezzenek. Ilymódon teljesen elgyengül szervezetük és minden ellenálló képességét elveszti. Sokkal helyesebben tennék, ha többet mozognának, ahelyett, hogy még több ruhát öltenek magukra és a már túlfűtött szoba hőfokát emelik. Így sokkal valószínűbb, hogy elfelejtik borzongásukat és a mérsékelt meleg is elegendő lenne. A gyenge tüdőnek a túlfűtött szoba nagyon ártalmas. {KE 110.1}

Akiknek ilyen túlérzékeny személyekkel kell együttélniök, azoknak a tél igen kellemetlen. Nemcsak kívül van tél, de otthon, benn a házban is barátságtalan a hangulat. Azzal a kifogással, hogy a hideg levegő megárt nekik, a beképzelés ezen áldozatai bezárkóznak és még az ablakok nyílásait is eltömik. Beképzelik, hogy minden léghuzat árt nekik és meghűlnek; ami ilyenkor azután valóra is válik. „Tapasztalatból beszélünk” — mondják — pedig felfogásuk helytelen. Senki sincs, aki erről meggyőzhetné őket, ugyanis, mert az ok ismeretlen előttük. Igaz ugyan, hogy minden alkalommal meghűlnek, de ez csakis helytelen eljárásuk és elpuhultságuk következménye. Mindig zárt ajtók és ablakok mögött tartózkodnak és a kályha körül üldögélnek. Ez az oka nyomorúságuknak. Miért nem mennek ki a friss levegőre? Miért nem edzik szervezetüket kellőképpen? Kíséreljék csak meg! {KE 110.2}

Sokan úgy tudják, hogy az éjszakai levegő ártalmas, s ezért ablakaikat bezárják. Egyik őszi estén egy zsúfolt vonaton utaztam. A levegő igen romlott volt, úgy, hogy egészen rosszul lettem. Kinyitottam az ablakot, hogy a friss levegőt élvezhesem. Ekkor egy hölgy komolyan, részvéttel így szólt hozzám: „Csukja be kérem az ablakot, mert meghűl. Az éjszakai levegő nagyon ártalmas.” Így válaszoltam: „Kedves Asszonyom! Itt benn a vonatban ugyanaz a levegő van, mint künn. Ha ezt fél belélegzeni, akkor meg kell szűnnie lélegzeni.” Ha az esték hűvösebbek, akkor melegebben kell öltözködni, azonban az éjszaka folyamán is áradjon be friss levegő a szobába. A tiszta és üde mennyei levegő nappal és éjszaka egyaránt: a legnagyobb áldás. {KE 111.1}

A friss levegő megtisztítja a vért, felfrissíti és megerősíti a testet. Az így nyert erő az értelemre is hat, tisztítja azt, bizonyos mértékben nyugalmat és vidámságot nyujt. A friss levegőn jó étvágyunk van, emésztésünk is jobb és utána éjjel mélyen alszunk. A rosszul szellőztetett szoba levegője gyengíti a testet, elhomályosítja az értelmet, a bőr tevékenységét csökkenti, a vérkeringést kedvezőtlenül befolyásolja, az emésztést akadályozza és a testet a hideg ellen nagyon érzékennyé teszi. A friss levegőhöz hozzá kell szoktatni a szervezetet,

hogy ne ártson meg minden időváltozás. Azonban ez nem azt jelenti, hogy huzatban tartózkodjunk, vagy hideg szobában üljünk, ha fáradtak vagy felhevültek vagyunk. {KE 111.2}

Néhányan abban a téves felfogásban élnek, hogy ha meghűltek, a friss levegőtől óvakodniok, sőt a szobát is jobban füteniök kell. Ha valaki meghűlt, a test működése zavart, a pórusok elzáródnak, a belső szervek lobosak, mert a vér visszaszorult a test felszínéről. Ilyen esetben a tüdő még több friss levegőre szorul. Megfelelő mozgás a vért ismét a felületre hozná, a belső szerveket tehermentesítené. Akaraterőnk nagy mértékben hozzájárulhat ahhoz, hogy a hűlésnek ellenálljunk és erősítheti az idegeket. Ha a tüdőtől megvonjuk a friss levegőt, ugyanazt tesszük, mintha a gyomornak nem adnánk táplálékot. A tüdőnek a levegő az istenadta tápláléka. Ezért fogadjátok örömmel és becsüljétek meg a mennynek e drága ajándékát! {KE 112.1}

Fejezet 13. Egeszségápolás Otthon

Személyes szokásainkban a természet törvényeinek áthágása a betegségek legkiadósabb forrása. A rend és tisztaság a menny törvénye. Mielőtt az Úr a Sinai- hegyen kinyilatkoztatta törvényét, szigorúan meghagyta Mózesnek: „Eredj el a néphez és szenteld meg őket ma, meg holnap és hogy mossák ki az ő ruháikat.” Ez azért történt, hogy tisztán jelenhessenek meg az Úr előtt. A rend és tisztaság Istene, ma ugyanezt várja el népétől. {KE 113.1}

Izráel fiainak nem volt szabad megengedni, hogy ruhájukhoz vagy személyükhöz bármi tisztátalanság is tapadjon. Aki saját személyén valami tisztátalanságot eltűrt, azt estig ki kellett rekeszteni a táborból s mielőtt visszatérhetett volna, ruháját és önmagát is meg kellett tisztítania. Azt is megparancsolták nekik, hogy minden hulladékot a tábortól messzeeső helyre hordjanak el. Ez nemcsak egészségügyi rendszabály, hanem vallási rendelet is volt. Az Úr ma sem kíván kevesebbet népétől, mint akkor. Ha elhanyagoljuk a tisztaságot, betegséget szerzünk, mert betegség sohsem támad ok nélkül. Sok faluban és városban, melyeket nagyon egészségesnek tartottak, okoztak halált súlyos járványok és betegségek, mert nem tartották be a tisztaság követelményeit. Sok esetben a kórokozók, melyek mérgükkel a levegőt fertőzték, azok lakásából származtak, akik áldozatául estek a betegségeknek. Ezt a megmérgezett és megfertőzött levegőt a szomszédok is beszívták. Csodálatos, milyen kevesen tudják, hogy a restség, a közöny mennyire árt az egészségnek. {KE 113.2}

Skót prédikátorok annak idején kérték Lord Palmerstone-t, Anglia miniszterelnökét, rendeljen el ima- és böjtnapot, hogy a kolera megszűnjön. Erre így válaszolt: „Tisztítsátok, fertőtlenítsétek utcáitokat és házaitokat, mozdítsátok elő a tisztaságot és hassatok oda, hogy a lakosság bőségesen jó táplálékkal és ruházattal legyen ellátva. Hajtsátok végre erélyesen a céltudatos egészségügyi intézkedéseket. Akkor majd nem lesz okotok a böjtölésre és az imádkozásra. Az Úr nem fogja meghallgatni imáitokat mindaddig, amíg a bajok elkerülésére adott rendelkezéseit nem alkalmazzátok!” {KE 114.1}

Isten sohasem vetett az emberiségre annyi szenvedést, mint amennyit most viselnie kell. Saját balgaságunk foszt meg bennünket értékes dolgoktól és magasztos áldásoktól, melyeket, ha helyesen használnánk fel, egészségünk fenntartására felmérhetetlenül becsesek volnának. Ha azt akarjátok, hogy házaitok vonzók és kellemesek legyenek, akkor engedjétek oda beáradni a friss levegőt és a pompás napfényt. Vegyétek le a nehéz függönyöket, nyissátok ki az ablakokat; élvezzétek az éltető napsugarat, még akkor is, ha a kárpit és a szőnyeg színét tompítja is. Sok lakást pazarul bútoroznak, azonban inkább a gazdagság fitogtatására, mintsem a család kényelmére vagy egészségére. A legszebb szobákat elsötétítve és zárva tartják, nehogy a napfény a drága bútoroknak árthasson. Ha ezekbe a szobákba a látogatókat bevezetik, a nedves és nyirkos levegő miatt könnyen megfázhatnak. A hálószobák legyenek tágasak és úgy berendezve, hogy a friss levegő éjjel és nappal

beáradhasson. Aki rosszul szellőztetett szobában aludt, ébredéskor bágyadt. Ennek az az oka, hogy hiányzott az éltetadó levegő. Ezért szenvednie kell az egész testnek. Aki olyan ágyban alszik, melyet nem szellőztetnek eléggé, egészségét, sőt életét teszi kockára. A ház összes szobáinak naponta legalább néhány órán át jusson szabad levegő és napfény. Ha tudatában vagytok Isten jelenlétének s ha kedélyetek szeretetteljes és komoly, akkor a szerény otthon, melyet friss levegő és pompás napfény tölt be, családotoknak és a fáradt vándornak mennyei örömöt nyujt. {KE 114.2}

Felkeléskor reggel mindenki számára előnyös volna, ha egész testét szivaccsal vagy kendővel lemosná. Ez minden piszkot és izzadtságot eltávolít a bőrről, puhán és üdén tartja; a vérkeringést élénkíti. Aki egészséges akar maradni, ne hanyagolja el a gyakori fürdést sem. Ez az egészségeseknek, sőt a betegeknek is szabadabb lélekzést biztosít, a kedélyt és a testet megeleveníti. Az izomzat hajlékonyabb, sőt az értelem is tisztultabb lesz. A fürdő nyugtatja az idegeket és ahelyett, hogy növelné a megfázás veszélyét, sokkal inkább megedz a meghűlés ellen, mivel előmozdítja a vérkeringést. Ugyanis a vér a felületre tódul s könnyebben és szabályosabban kering. {KE 115.1}

A szép virágoskert, házunktól megfelelő távolságban, vidítóan hat a családra. De, ha az árnyékos fák és bokrok a házat sűrűn veszik körül, megakadályozzák a levegő szabad áramlását és nem engedik át a napsugarakat. Ennek következtében a levegő, különösen az esős évszakban, a lakásban igen nedves. Aki ilyen nedves szobában lakik, reumát, tüdőbajt és ideggyengeséget szerezhet. {KE 115.2}

A lakóházakat, amennyire csak lehetséges, magaslatra kell építeni. Ha mélyen van a lakás, ha körülötte a víz összegyülemlik, poshad mindaddig, míg fel nem szárad, akkor állandóan káros kigőzölgések áradnak fel a nedves földből. Gyakran ezek okozzák a torokfájásokat, lázakat és a tüdőbajokat. {KE 115.3}

Sokan elvárják, hogy Isten megőrizze őket a betegségektől, mert ezt kérik Tőle. Aki azonban nem ügyel a természet törvényeire, annak imáját Isten nem hallgatja meg, mert hitét nem egészítik ki cselekedetei. Ha minden tőlünk telhetőt megteszünk egészségünk érdekében, akkor kérhetjük törekvéseinkre az Isten áldását és a legjobbakat várhatjuk el. Ő meg is fogja hallgatni imánkat, szent nevének dicsőítésére. Azt azonban mindenkinek meg kell értenie, hogy e mellett neki is van tennivalója. Isten nem fogja csodaképpen azok egészségét megőrizni, akik az egészség szabályai iránt közönyösek és így a betegség biztos útjára lépnek. {KE 116.1}

Egyesek túlerőltetik magukat és a pihenésre is sajnálják az időt. Az üdülés fontos azoknak, akik erős testi munkát végeznek, de még sokkal fontosabb azok számára, akik szellemi munkával foglalkoznak. Sem lelki üdvösségünk, sem Isten dicsősége nem kívánja, hogy értelmünket szünet nélkül foglalkoztassuk, sőt még vallási dolgokkal sem! Vannak szórakozások, mint pl. a kártyajáték, a tánc, a színház, melyeket semmiképpen sem

helyeselhetünk, mivel Isten Igéje kárhoztatja ezeket, mert nagy bűnök szálláscsinálói. Ugyanis az embereket felizgatják, hajlamot keltenek bennük a kicsapongásra, a játékszenvedélyre. Minden ilyen szórakozást kárhoztatniok kell a keresztényeknek. Pótolják inkább ártatlan élvezetekkel. Az üdülésnek sok olyan módja van, mely a kedélyre és a testre is igen előnyös. A tiszta, józan ész talál elég foglalkozást, mely nemcsak ártalmatlan, de hasznos is. Üdülés a friss levegőn és a dicső természet szemlélése a leghasznosabb. {KE 116.2}

Fejezet 14. Helytelenül Értelmezett Tapasztalatok

Mondják, hogy a tapasztalat a legjobb tanító. A tényleges tapasztalat valóban felette áll a csupán elméleti tudásnak, azonban sok embernek helytelen fogalma van az igazi tapasztalatok felől. Tényleges tapasztalatot csak különböző gondos megfigyelés által nyerhetünk, amikor bensőnk minden előítélettől mentes, semmiféle előre megalkotott vélemény és szokás nem befolyásolja. A következményeket nagyon szorgalmasan kell figyelnünk, mindig több tudásra kell törekednünk, tovább kell haladnunk, mindazt megjavítanunk, ami nem áll összhangban a Tízparancs és a természet törvényeivel. {KE 117.1}

Amit sokan tapasztalatnak neveznek, az tulajdonképpen nem tapasztalat, hanem csak szokás vagy kielégülés következménye, melynek gondolkozás nélkül és sokszor tudatlanul hódolnak. Nem beszélhetünk ilyen esetben tényleges tapasztalatokról és alapos vizsgálatokról, melyeknél az alapelveket pontosan ismerni kell s amelyek a cselekvés alapját képezik. Olyan tapasztalatra, mely nincs összhangban a természet változhatatlan törvényeivel, nem támaszkodhatunk. A babona, mely beteges képzelődésből ered, gyakran ütközik a józan ésszel és a tudományos alapelvekkel. Sokan elviselhetetlennek és kegyetlennek tartják, ha mások ellentmondanak tapasztalataiknak. A tapasztalatokról alkotott téves nézetekből azonban sokkal több tévedés származott, mint bármily más okból. Ma is sokan gyengélkednek, betegesek is maradnak, mivel saját tapasztalataikra támaszkodnak. {KE 117.2}

Rossz szokások vaskapcsokkal kötöznek meg férfiakat és nőket, kik igen sokszor úgynevezett „tapasztalataik” révén igyekeznek életmódjukat igazolni. A legilletlenebb szokások nagy részét ezzel mentegetik. Némelyek azért nem tudnak testileg, szellemileg és erkölcsileg fejlődni, mert olyan tapasztalatokhoz ragaszkodnak, melyek az egyszerű, világos tényeknek ellentmondanak. Vannak férfiak és nők, akik egészségüket helytelen életmódjukkal teljesen elrongálják, s mégis tapasztalataikat a legjobban ajánlják másoknak, habár éppen ezek fosztották meg őket erejüktől és egészségüktől. Ha valaki meg akarja őket erről győzni, akkor tapasztalataikkal védekeznek. {KE 118.1}

Éppen ezen a téren találkozunk a legnagyobb nehézségekkel a hit kérdéseiben. A legegyszerűbb tényeket, a legvilágosabb igazságokat tárhatják fel embereknek Isten Igéjéből, de fülük és szívük zárva, mert egyetlen meggyőző bizonyítékuk: „a mi tapasztalataink”. Egyesek mondják: „Az Úr megáldott eddigi életemben és eljárásomban, ezért: nem én tévedek”. Saját tapasztalataikra hivatkoznak és elvetik a Biblia magasztos és megszentelő igazságait. {KE 118.2}

Bálám azt kérte az Úrtól, hogy megátkozhassa Izráelt. Fontos volt számára, hogy ehhez engedélyt kapjon, mert nagy jutalommal kecsegtették. Isten azonban így szólt: „Ne menj el ő velők.” Bálámot pedig mégegyszer megkérték még magasabbrangú követek, s még

nagyobb ígéretekkel csábították. Habár az Úr már közölte vele akaratát, mégis annyira mohón vágyott a jutalomra, hogy másodszor is ugyanazt kérte Istentől. Isten pedig teljesítette kérését. Azután pedig csodálatos tapasztalatot szerzett; — azonban még ki szeretne ilyen tapasztalatot szerezni? {KE 118.3}

Még több példát is idézhetnénk, melyek bizonyítják, hogyan csalattak meg emberek, akik úgynevezett „tapasztalataikban” bizakodtak. {KE 119.1}

Fejezet 15. Spiritiszta Orvosok

Gyakran kaptam prédikátoroktól és gyülekezeti tagoktól leveleket, melyekben felvilágosítást kérnek, vajjon helyes-e spiritiszta orvosoktól és „látóktól” tanácsot kérni? Sátán e szolgái annyira szaporodnak, és annyira általánossá válik, hogy tőlük tanácsokat kérnek, hogy a figyelmeztetések egészen helyénvalóak. {KE 120.1}

Isten mindenki számára lehetővé tette, hogy az egészségügyi törvényeket megismerje. Kötelességünkké tette, hogy testünket a legjobb egészségben tartsuk, hogy mindenkor szolgálhassuk Őt. Aki vonakodik elfogadni a világosságot és ismeretet, melyet Isten oly kegyelmesen nyujt nekünk, elveti azokat az eszközöket, melyektől lelki és testi jóléte függ. Annak a veszélynek teszi ki magát, hogy Sátán megcsalja. {KE 120.2}

Ebben az úgynevezett keresztény korszakban sok keresztény a gonosz szellemekhez fordul, ahelyett, hogy az élő Isten erejében bizakodnék. Beteg gyermeke ágyánál virrasztó anya így sopánkodik: „Én már többet nem tehetek. Hát nincs orvos, aki gyermekemet meggyógyítaná?” Füléhez jut, beszélnek neki csodálatos gyógyításokról, melyeket „hipnotizőrök” és „látók” végeznek, — mire kedvenc gyermekét ilyen orvos kezébe adja, ezáltal azonban Sátán karmaiba kerül. Volt eset, hogy a gyermek későbbi életében szinte lehetetlennek látszott az ördögi befolyást megtörni. Egy anya hitetlen orvoshoz fordult, hogy mentse meg gyermekét; mikor azonban azt tanácsoltam neki, hogy a nagy Orvoshoz járuljon segítségért, Aki mindenkit megmenthet, — türelmetlenül elfordult. {KE 120.3}

Midőn Akházia, Izráel királya megbetegedett, „követeket külde el, akiknek azt parancsolá: Menjetek el, kérjetek tanácsot a Baálzebubtól, az Ekron istenétől, hogy meggyógyulok-é e betegségből?” Azok az úton Illéssel találkoztak és a király a bálvány üzenete helyett Izráel Istenének rettenetes kijelentését hallotta: „Az ágyból, amelyben fekszel, fel nem kelsz, hanem kétség nélkül meghalsz.” (2. Kir. 1, 4.)

Krisztus mondatta e szavakat az elbukott királynak, Illés által. A nagy Istennek, Immánuelnek volt oka, hogy Akházia istentelenségével elégedetlen legyen. Mennyi mindent megtett már az Úr, hogy az izraeliták szívét megnyerje és Önmaga iránt bizalmat keltsen bennük. Ősidők óta leírhatatlan szeretettel és hosszútűréssel ereszkedett le népéhez. A pátriárkák idejétől fogva tudtul adta, hogy „gyönyörűségemet lelem az emberek fiaiban”. (Péld. 8, 31.) Ő mindig azonnal segítségére volt mindazoknak, akik Őt őszintén keresték. „Minden szenvedésüket Ő is szenvedte, és orcájának angyala megszabadná őket, szerelmében és kegyelmében váltotta Ő meg őket, felvette és hordozá a régi idők minden napjaiban.” (Ésa. 63, 9.)

Izráel mégis ellene szegült Istenének és az Úr leggonoszabb ellenségénél keresett segítséget. Izráel volt az egyedüli nép, mely az igaz Isten ismeretével bírt. Midőn Izráel királya a pogány jóshoz fordult tanácsért, ezzel tudtul adta a pogányoknak, hogy jobban

bízik bálványaikban, mint népének Istenében, a menny és föld Teremtőjében. Ugyanígy hoznak szégyent Istenre azok, akik állítják, hogy Isten Igéjét ismerik, de elfordulnak az erő és bölcsesség forrásától, hogy segítséget és tanácsot keressenek a sötétség hatalmasságainál. Ha a gonosz, istentelen király cselekedete felgerjesztette Isten haragját, akkor hogyan tekint azok hasonló eljárására, akik szolgáinak vallják magukat? {KE 121.1}

Sokan restek arra, hogy a természet törvényeit és egészségük fenntartására adott tanításokat megismerjék. Életmódjuk nem helyes. Ha ennek következtében betegséget vesznek észre, nem könyörögnek Isten segítségéért, hanem orvosoknál keresnek menedéket. Ha meggyógyulnak, az orvosoknak és az orvosságoknak köszönik egészségüket. Mindenkor készek, hogy az emberi tudást és bölcsességet istenítsék, mintha a teremtmény, — a por és hamu — Istenük lenne. {KE 122.1}

Bizonytalan dolog olyan orvosokra bízni magunkat, akik egyáltalán nem istenfélők. Ha az emberi szívet nem hatja át Isten kegyelme, akkor az „csalárdabb mindennél és gonosz az; kicsoda ismerhetné azt?” (Jer. 17, 9.) Az emberek általában csak arra törekszenek, hogy önmagukat magasztalják. Az orvosi hivatás leple alatt már sok bűnt követtek el és csalást vittek végbe. Az orvos állíthatja ugyan, hogy bölcs és ügyes, viszont jellemtelen lehet és a természet törvényeit áthágja. Az Úr, ami Istenünk, biztosít bennünket, hogy ha szükségünkben Hozzá kiádtunk, kegyelmesen meghallgat. Ilyen orvosok többnyire eltérítenek minket azoktól az egészségügyi alapelvektől, melyeket Isten adott. Vonatkozik ez főként a helyes étkezésre. Azt mondják, hogy nem élünk úgy, ahogy kellene; olyan változtatásokat írnak elő, melyek Isten törvényeivel ellentétesek. Azonban hogyan áldhat meg bennünket az Úr, ha az ellenség ösvényén haladunk? {KE 122.2}

Miért nem akarják az emberek Öreá bízni magukat, aki teremtette őket és aki egyetlen szavával, egy érintésével, vagy csak tekintetével minden betegséget meggyógyíthat? Ki mást illethetne jobban bizalmunk, ha nem Őt, aki megváltásunkért egyszülött Fiát adta érettünk? Isten határozott utasításokat adott nekünk Jakab apostol útján, hogy mi a kötelességünk, ha betegek vagyunk. Ha emberek már nem segithetnek, akkor Isten siet gyermekei segítségére. „Beteg-e valaki köztetek? Hívja magához a gyülekezet véneit és imádkozzanak felette, megkenvén őt olajjal az Úrnak nevében. És a hitből való imádság megtartja a beteget és az Úr felsegíti őt. És ha bűnt követett is el, megbocsáttatik neki.” (Jak. 5, 14—15.) Ha Krisztus követői annyi hitet tanusítanának Isten ígéreteivel szemben, amennyit a sátáni erőknek tulajdonítanak, akkor a Szentlélek életadó erejét testileg-lelkileg egyaránt tapasztalnák. {KE 123.1}

Isten sok világosságot adott népének, de mindamellett számtalan kísértés tör ránk. Ki az, aki a segítséget Ekron istenénél keresi? Vizsgáljuk egy kissé a következő esetet, példaképpen; nagy vonalakban általánosan feltalálható. Egy beteges egyén, látszólag lelkiismeretes, de előítélettel telt, sokat tart önmagáról, nyiltan vallja, hogy nem törődik az

egészség törvényeivel és szabályaival, melyeket mi, mint nép, Isten kegyelme által elfogadtunk. Ételét beteges ízlése szerint készítteti. Ahelyett, hogy önmaga gondoskodna egészséges táplálékáról, ebédjét vendéglőkben eszi, ahol étvágyát és kívánságát akadálytalanul kielégítheti. Habár ékesszólásával a mértékletességet védi, mégis megveti alapelveit. Meg akar gyógyulni, de vonakodik attól, hogy egészségét az önmegtagadás feltétele mellett szerezze vissza. {KE 123.2}

Az ilyen romlott étvágyú embernek valóban a hasa az Istene. Erői, melyekkel Istent dicsőíthetné, — ha meg volnának szentelve — gyengülnek és igen keveset érnek. Ha emberek a természet törvényeit megvetik, akkor izgatott természet, zavart agyvelő és gyenge idegzet a következménye. Az ilyen ember megbízhatatlan és mindenre alkalmatlan. Aki jóakaratúlag figyelmezteti, ezáltal csak ingerlékenységét fokozza és a legkisebb ellentmondás is felszítja veszekedő lelkületét. Nos, egyszerre alkalma kínálkozik, hogy ott keressen segítséget, ahol varázslattal érnek el eredményt. Azonnal odafordul és készségesen adja oda pénzét, hogy a kínált segítséget elnyerje. Ez az a pont, ahol megcsalják, mert elvakult. Dicséri a varázsló hatalmát, ezáltal másokat is arra késztet, hogy szintén ott keressenek gyógyulást. Így Istent gyalázzák, miközben Sátán hatalmát dicsőítik. {KE 124.1}

Jézus Krisztus nevében intem minden követőjét: Tartsatok ki a hitben, melyet kezdet óta nyertetek és „a szentségtelen üres fecsegéseket kerüljétek”. (2. Tim. 2, 16.) Ahelyett, hogy varázslók erejébe vetnétek bizalmatokat, bízzatok az élő Istenben, mert megátkozta Isten azt az ösvényt, mely Endorba vagy Ekronba vezet. Akik ezt az utat járják, meginognak és elesnek. Van nekünk Istenünk, akinél minden lesujtott és elnyomott szenvedő szabadulást találhat. Szent trónusának talapzata: Igazság. {KE 124.2}

Igen veszélyes számunkra, ha Isten utasításaitól csak a legkisebb mértékben is eltérünk. Ha a helyes élet ösvényéről letérünk, egyik kísértés a másik után jön, hogy ellenállhatatlanul minél távolabb térítsen az igazságtól. Szükségtelen bizalmasan érintkezni emberekkel, akik egyáltalában nem tisztelik Istent, mert tévútra vezetnek, mielőtt még észrevehetnők. Félelmünk, hogy világi barátainkat megsértjük, visszatart bennünket attól, hogy Istennek hálát adjunk és Tőle való függésünket elismerjük. {KE 124.3}

Ragaszkodjunk szilárdan Isten Igéjéhez. Intései, bátorításai és feddései igen szükségesek. Szükségünk van arra a példaadásra, melyet nekünk csak Jézus élete és tökéletes jelleme nyujt. Isten angyalai megőrzik népét, ha a helyes ösvényen jár. Akik azonban szándékosan Sátán útján haladnak, azok számára nincs semilyen ígéret a védelemre. A nagy csaló szolgája minden lehetőt mond és tesz, hogy célját elérje. Teljesen mindegy, hogy spiri- tisztának vagy hipnotizőrnek nevezi magát. Merészségével megnyeri a gyanútlan, meggondolatlan lelkek bizalmát. Azt is állítja, hogy ismeri, leolvassa azok élettörténetét, szenvedéseit és nehézségeit, akik hozzá fordulnak segítségért. A világosság

angyalának adja ki magát, noha sötétség borítja szívét. Igen nagy a befolyása azokra az asszonyokra, akik tanácsát kérik. Állítja, hogy minden bajuk oka: boldogtalan házasságuk. Ez igaz lehet, de ez a kijelentés mitsem változtat helyzetükön. Mondja, hogy szeretetre és részvétre szorulnak, s miközben irántuk részvétet tanusít, hatalmat nyer áldozatai felett, megigézi őket, mint a kígyó a remegő madárkát. Egyedüli biztonságunk abban rejlik, ha a régi ösvényen maradunk. „Igen, a törvényre és a bizonyságtételre figyeljetek!” „Akik nem ekként szólnak, azoknak nincs hajnaluk.” (Ésaiás 8, 20) {KE 125.1}

Fejezet 16. Kötelességeink a Jelenben

Mindenkinek arra kell törekednie, hogy ne csak maga éljen a természet törvényei szerint, hanem másoknak is megmutassa a helyes utat. Sokan vallják magukat Isten gyermekeinek, hisznek is az Úr közeli eljövetelében, de az egészségügyi törvények és a mértékletesség terén tudatlanok. Ezeket ki kell képezni. Krisztus követőinek tudniok kell, hogy Isten törvényeit állandóan és rendszeresen kell tanulmányozniok, mert parancsra új parancs, szabályra új szabály következik. Godoljanak mindig erre. Ne tekintsék ezt a kérdést lényegtelennek, mert csaknem minden családnak szüksége van erre az oktatásra. A lelkiismeretet fel kell ébreszteni, hogy felismerje kötelességét, azt, hogy a helyes életmód szabályait követnie kell. Isten megköveteli népétől, hogy mindenben mértékletes legyen. Ha nem követjük a mértékletesség szabályait, nem lehetünk és nem leszünk fogékonyak az isteni igazság megszentelő befolyása iránt sem. {KE 126.1}

A hithirdetőket is alaposan ki kell képezni ebben. Ezzel a kérdéssel foglalkozniok kell és még az se riassza vissza őket, ha ezért túlzással vádolják meg. Tudniok kell, hogy miben áll a helyes egészségápolás; hirdessék ezt szóval és nyugodt, állandó példaadással. Minden alkalmat meg kell ragadniok, hogy a mértékletességről és az egészségügyről tanításokat tartsanak. Törekedjenek arra, hogy az értelmet és a lelkiismeretet felébresszék. Vessenek latba minden rendelkezésükre álló erőt és terjesszék az ilyen irányú olvasmányokat. Tanítsák, hirdessék és teljesítsék a rájuk bízott üzenetet! {KE 127.1}

A misszióintézetekben tehetséges nők, akik jól és egészségesen főznek, ügyeljenek fel a házi teendőkre. Lássák el a tanulókat mindig bőségesen jó táplálékkal. Ha valaki teát, kávét, fűszert vagy egyéb ártalmas ételt kér, igyekezzenek kioktatni és lelkiismeretét felébreszteni. Tárják fel előtte a Szentírás alapelveit, melyek az egészség megőrzését célozzák. Ahol sok friss tej és gyümölcs kapható, ott nem indokolt a hús élvezete. Nem szükséges, hogy Isten teremtményeinek életét vegyük, csak azért, hogy testi szükségleteinket kielégítsük. Vannak betegségek, vagy olyan esetek, amikor jónak látszik a húsevés, de igen vigyázzunk arra, hogy csakis egészséges állatok húsát vegyük. Ma igen fontos kérdés, hogy egyáltalában együnk-e húst? Inkább sohsem együnk húst, minthogy beteg állatok húsát fogyasszuk. {KE 127.2}

Midőn az Úr Izráel fiait kivezette Egyiptomból, szándéka az volt, hogy Kanaán földjén, mint tiszta, boldog és egészséges népet telepítse le. Lássuk csak, Isten hogyan valósította ezt meg? Az Úr engedelmességet kívánt tőlük, s ha örömmel teljesítették volna követelményeit, akkor ez mind nekik, mind utódaiknak áldásul szolgált volna. Isten a húst nagyrészt megvonta tőlük. Kérésükre mindössze csak egyetlenegyszer, egy napig adott húst nekik, mielőtt a Sinai-hegyhez érkeztek. Az Úr éppúgy el tudta volna látni őket hússal, mint mannával, de Ő ezekkel a korlátozásokkal csak javukat akarta. A manna megfelelőbb táplálék volt részükre, mint az, amellyel közülök oly sokan éltek Egyiptomban. Megromlott

ízlésüknek ismét egészségessé kellett válnia, hogy élvezhessék az ember számára készített táplálékot, a föld gyümölcsét, melyet Isten Ádámnak és Évának adott. {KE 127.3}

Ha akkor, Isten korlátozásai szerint, készségesen megfékezték volna mohó étvágyukat, akkor a betegségeket, a testi gyengeségeket sohasem ismerték volna meg. Utódaik testben és lélekben megerősödve, kötelességeiket és az igazságot világosan felfogták volna és megőrizték volna éles ítélőképességüket és áttekintésüket. Azonban vonakodtak az Úr követelményeit teljesíteni. Ezért nem érték el azt a magasztos célt, melyet Isten eléjük tűzött és elvesztették az Istentől nekik szánt áldásokat. Zúgolódtak Isten korlátozásai miatt és inkább Egyiptom húsosfazekai után kívánkoztak. Isten adott nekik húst, de csak átkukra szolgált. {KE 128.1}

Az Úr ismételten kijelentette nekünk Szentlelke által, hogy lépésről-lépésre akar bennünket eredeti szándékához visszavezetni és pedig: hogy az ember a föld terményeiből éljen. Akik várják az Úr eljövetelét, a húsevést egészen el fogják hagyni. Gondoljunk mindig erre és igyekezzünk ezt megvalósítani. Mindaddig, amíg húst eszünk, bizonyságot teszünk arról, hogy az Istentől kegyelemből nyújtott világossággal még nem élünk teljesen összhangban. {KE 128.2}

Különösen azok, akik betegápolással foglalkoznak, éljenek csupán gyümölccsel, főzelékkel és gabonaneműekkel. Ha magunk ezen alapelvek szerint élünk s mint igaz keresztények fékezzük és neveljük ízlésünket, akkor Istennek tetsző befolyást gyakorolunk másokra is, sőt úttörői leszünk az egészséges életmódnak. Sokan elcsüggednek törekvéseikben, hogy az egészséges életmódot kövessék, mert sohasem tanulták meg, hogyan kell egyszerű, egészséges ételeket főzni, melyek pótolnák előző étrendjüket. A szegényesen, rosszul készült ételektől undorodnak s azt állítják, hogy ámbár megkísérelték ezt az életmódot, de nem maradhattak meg mellette. Sokan nagyon járatlanok még ebben és az ételeket olyan hiányosan készítik, hogy ártalmasak az emésztésre. Aki egészségesen akar élni, annak mindenekelőtt jól elkészített ételeket kell fogyasztania. Aki olyan főzőtanfolyamot végez, melyet az egészséges életmód szabályai szerint vezetnek, abból nemcsak a maga számára, hanem másoknak is nagy hasznára lehet. {KE 128.3}

Ne alkossatok magatoknak különös fogalmakat, hogy azokat zsinórmértékül állítva, másokat hibáztassatok, akik nem követik a ti elgondolástokat, inkább vegyétek tüzetesebben fontolóra a dolgot. Törekedjetek arra, hogy saját nézeteiteket és szokásaitokat összhangba hozzátok az igazi keresztény mértékletesség alapelveivel. {KE 129.1}

Sokan úgy igyekszenek mások életét megjavítani, hogy olyan szokásaik ellen küzdenek, melyeket rosszaknak tartanak. Elmennek azokhoz, akik véleményük szerint tévedésben élnek, figyelmeztetik őket hibáikra, de a helyes alapelveket nem tárják eléjük. Legtöbbnyire azután az ilyen eljárás nem hozza meg a kívánt eredményt. Midőn eléjük tárják hibáikat, gyakran csak veszekedésre ingerlik őket, sokkal több kárt okoznak, mint hasznot. Ebben

rejlik a veszély azok számára, akik másokat rendreutasítanak. Aki arra vállalkozik, hogy másokat hibáikra figyelmeztessen, könnyen a korholás szokását veszi fel és idővel csak azzal foglalkozik, hogy másokban hibát vagy gyarlóságot fedezzen fel. Ne feszegessétek mások hibáit, hogy tévedéseiket feltárjátok. Inkább saját példátokkal neveljétek őket jobb szokásokra. {KE 129.2}

Mindig tartsuk szem előtt, hogy a helyes életmód célja főleg az értelem, a jellem és a test tökéletes fejlesztése. Az összes természeti törvények, melyek mind Isteh törvényei, csak saját javunkat szolgálják. Ha azoknak engedelmeskedünk, akkor földi jólétünket mozdítják elő és előkészítenek az eljövendő életre. {KE 130.1}

Sokkal jobb szórakozást is találhatunk, minthogy mások hibáit és gyarlóságait megbeszéljük. Beszéljetek Istenről és csodálatos műveiről. Gyönyörködjetek abban, hogyan nyilvánul meg végtelen szeretete és bölcsessége a természetben. Ismerjétek meg az emberi test csodálatos szervezetét és törvényeit. Aki felismeri Isten szeretetének ezen bizonyítékait, megérti törvényének hasznos voltát és végtelen bölcsességét. Aki tapasztalta azt az áldást, mely az engedelmesség következménye, az kötelességét és felelősségét is másként fogja fel. Az egészségi törvények betartását nem fogja többé önmegtagadásnak, vagy áldozatnak tekinteni, hanem felbecsülhetetlen áldássá lesznek számára. {KE 130.2}

Sok jót tehetünk, ha azokat, kikkel érintkezünk, felvilágosítjuk a betegápolás legjobb módszereiről, de főként arról, hogy hogyan kerülhetők el a betegségek. Az orvos, aki betegeit betegségük oka és azok lényege felől kioktatja s azután feltárja előttük, hogy hogyan kerülhetik el a bajt, — gyakran ellenállásba ütközik. Ha azonban lelkiismeretes, akkor betegeivel nyiltan beszél és felvilágosítja őket, hogy mértéktelen életmódjuk evésben, ivásban és ruházkodásban, és életerejük túlfeszítése okozta betegségüket. Nem fogja a bajt növelni azzal, hogy orvosságot rendel, míg végül a szervezet teljesen kimerülve feladja a küzdelmet, hanem megmagyarázza a betegeknek, hogyan sajátíthatják el az egészséges életmódot és segíthetnek a szervezetnek a gyógyuláshoz új erőt gyűjteni. {KE 130.3}

Minden gyógyintézetben tegyék az orvosok szent kötelességükké, hogy a jó egészség szabályairól tanításokat tartsanak. Az egészségtan szabályait mindenkivel, mind a betegekkel, mind az ápolókkal tisztán és világosan meg kell értetni. Ez a munka szilárd jellemeket kíván, mert míg sokan az ilyen fáradozások folytán áldást nyernek, mások megsértődnek. Krisztus őszinte tanítványa azonban, aki Isten akaratával összhangban él, nemcsak önmaga tanul folytonosan, hanem másoknak is hirdeti ezt, eltereli figyelmüket a világ tévelygéseitől és az igazsághoz vezeti őket. {KE 131.1}

Ha emberek több figyelmet szentelnének az egészség kérdésének, akkor az isteni igazság iránti előítéletük eltűnne, fogékonyságuk pedig növekedne. Ha a kérdés érdeklődést kelt bennük és hasznát belátják, akkor az igazság egyéb pontjai előtt is feltárul az ajtó. Ha látják

az emberek, hogy mi, mint keresztények, értjük az egészség szabályait, akkor sokkal inkább elhiszik, hogy nézeteink a többi bibliai igazságokra vonatkozólag is helyesek. {KE 131.2}

Isten művének ez az ága nem részesült kellő figyelemben. Sokat veszítettünk ennek elhanyagolása miatt. Ha Isten népét jobban érdekelné a helyes életmód, mely által az Úr, második eljövetelére akarja előkészíteni, akkor befolyása sokkal nagyobb lenne. Isten világosságot adott népének és megkívánja tőle, hogy a világosságban járjon és szavának engedelmeskedjék. Az egészségügy a legszorosabb összeköttetésben áll Isten üzenetével és művével az utolsó időben. {KE 131.3}

Aki Isten üzenetét hirdeti, annak az egészséges életmódot is éppúgy tanítania kell. Mindenkinek alaposan kell értenie ezt a kérdést, hogy a küszöbön álló fontos eseményekre felkészüljön. Azért ez a kérdés teljes figyelmet érdemel. Sátán és angyalai minden tőlük telhetőt elkövetnek, hogy a reform e munkáját megakadályozzák; megkísértik és megterhelik azokat, akik ezzel foglalkoznak. Ennek ellenére senki se veszítse el bátorságát és ne adja fel a küzdelmet. Ésaiás próféta Krisztus egyik jellemvonását így vázolja: „Nem lankad és nem csügged el, míg a földön törvényt tanít.” (Ésaiás 42, 4.) Azért követői se csüggedjenek, se el ne lankadjanak, hanem emlékezzenek az emberért lefizetett váltságdíjra, „hogy el ne vesszen, hanem örök élete legyen”. {KE 131.4}

Fejezet 17. Lelki Ittasság

Igen komoly kérdés, hogy mit olvassanak gyermekeink. Erre megfelelően kell válaszolnunk. Sajnos, még keresztény családoknál is találhatók folyóiratok és napilapok, melyek olyan folytatásos regényeket, elbeszéléseket tartalmaznak, amelyek nincsenek jó hatással az olvasók kedélyére. Megfigyeltem azokat, akik éppen így szerették meg a regényolvasást. Noha kiváltságuk volt, hogy Isten igazságát és a keresztény hit alapelveit megismerjék, de mégis istenfélelem nélkül nőttek fel. Éppen a kedves ifjúság szorul leginkább arra, hogy jelleme fejlesztése érdekében a legjobb anyaggal lássák el; ez pedig: a szeretet, istenfélelem és Jézus Krisztus ismerete.

Sok ember nem érti és nem értékeli az igazságot, mely a Jézus Krisztusban van. Gyönyörködnek izgalmas elbeszélésekben, melyek csak a képzelet szülöttei; nemlétező világban élnek és az élet gyakorlati kötelességeire nem alkalmasak. Gyermekek, akik ilymódon nevelődtek, mind otthon, mind másutt nyugtalanok és ábrándozók. Képtelenek arra, hogy az élet legközönségesebb dolgairól bárkivel értelmesen elbeszélgessenek. Nemes képességeiket melyeket arra kaptak, hogy magasztosabb célok után törekedjenek, csekélységek, sőt még annál is értéktelenebb dolgok feletti gondolkodásra tékozolják. Ilyen embereknek teher az isteni igazságok feletti elmélkedés. Az a szellemi táplálék, amelyben örömet találtak, tisztátalan, érzékies gondolatokra vezeti őket. Őszintén sajnálkozhatunk felettük, akik így elmulasztják, hogy megismerjék Krisztust, aki az örök élet egyetlen reménysége. Sok drága időt elfecsérelnek, melyet az igazi szentség Példaképének megismerésére fordíthattak volna. {KE 133.1}

Ismerek embereket, akik ilyen ártalmas, romboló olvasmányok következtében elvesztették egészséges, józan eszüket. Beteges képzelődéssel élik az életet és minden nehézséget felnagyítva látnak. Jelentéktelen dolgot, melyet az egészséges lélek észre sem vesz, elviselhetetlen tehernek és áthághatatlan akadálynak tartanak. Részükre az élet mindig sötét és borús. {KE 134.1}

Akik az ilyen izgató történeteket mohón olvassák, szellemi képességeiket tompítják és komolyabb, érett gondolkodásra, kutatásra képtelenekké vádnak. Idős férfiak és nők még mindig nem tudnak megszabadulni a szertelen olvasás következményeitől. Fiatalkori szokásuk velük együtt erősödött s noha igyekeztek leküzdeni, de csak részben sikerült. Sokan sohasem nyerték vissza eredeti szellemi képességüket és minden kísérletük, hogy gyakorlati kereszténnyekké legyenek, csak puszta kívánság marad. Nem lehetnek hasonlókká az igazságban Krisztushoz, mialatt ilyen könyvek olvasásában gyönyörködnek. Ez testüknek éppúgy árt. Az idegrendszert a szenvedélyes olvasás szükségtelenül izgatja. Sok esetben fiatalok és öregek a túlhajtott olvasás következtében megbénultak. Kedélyük állandó izgalma az agy finom szerkezetét annyira legyöngítette, hogy működése megszűnt és a bénulás beállott. {KE 134.2}

Ha az izgalmas regények és történetek utáni vágyat serkentjük, akkor az erkölcsi érzék megromlik. Elégedetlenség lép fel, ha az olvasók ezekből a haszontalan, egészségtelen olvasmányokból nem meríthetnek. Ismertem fiatal lányokat, akik Krisztus követőinek vallották magukat, de valósággal boldogtalanok voltak, ha nem olvashattak egy-egy új novellát vagy regényt. Lelki világuk olyan mohón vágyott az ilyen idegizgató könyvek után, mint az iszákos a mámort adó szesz után. Ezek a fiatalok semilyen életszentséget, semilyen mennyei fényt nem sugároztak, melyekkel ismerőseiket a bölcsesség forrásához vezették volna. Nem volt eléggé mélységes hittapasztalatuk. Ha nem ilyen olvasmányokkal táplálkoztak volna, akkor talán lett volna remény, hogy megtérhetnek. De annyira rabjai voltak, hogy nem akarták abbahagyni. Fáj, ha ilyen fiatal embereket és serdülő leányokat látok, akik életüket ilyen haszontalanul pazarolják el és nem gyüjtenek maguknak tapasztalatokat az örök életre. Az ilyenek: „lelki ittasok”. A szertelen olvasás éppoly károsan hat az agyra, mint a mértéktelen evés-ivás. {KE 135.1}

A legjobb módszer, mellyel ezt a bajt megelőzhetjük, az, hogy eleve beültetjük a szív kertjét bibliai igazságokkal. A lélek fejlesztése a legnagyobb gondot és éberséget igényli. Az Úr a Szentírásban megadta nekünk a szent életre vonatkozó utasításokat. Int bennünket, hogy győzzük le a bűnt; feltárja előttünk a megváltás tervét és megmutatja a mennyek országába vezető utat. Szent férfiak, Isten Lelke által késztetve, feltárták előttünk az élet ösvényén ránk leselkedő veszélyeket és megmutatták azt is, hogy hogyan kerülhetjük el. Aki követi parancsaikat és kutatja a Szentírást, nem marad tudatlanságban. Az utolsó napok veszélyei közepette a gyülekezet minden egyes tagjának ismernie kell hitének és reménységének alapjait, melyek könnyen megérthetők. Ha a kegyelemben és Jézus Krisztus ismeretében növekedni akarunk, akkor elegendő anyagot találunk, amivel benső emberünk foglalkozhat. {KE 135.2}

Földi életünk véges, azonban igyekezzünk felfogni, megragadni a Végtelent. Tevékenykedjenek érzékeink, hogy Istent és csodálatos váltságtervét szemléljük. Lelkünk ilymódon minden földi fölé emelkedik és arra törekszik, ami örök és nemesítőleg hat. Az a tudat, hogy Isten világában és a világegyetem nagy Teremtőjének szine előtt élünk, aki az embert saját képmására teremtette, bő anyagot fog szolgáltatni az elmélkedésre és érzékeinket, gondolatainkat magasztos, tágas térre irányítja majd. Az, hogy Isten szeme őrködik felettünk, és hogy annyira szeret bennünket, hogy megváltásunkért egyszülött Fiát adta érettünk a keresztre, olyan magasztos gondolat, hogy aki szívébe befogadja, sohsem fogja kedvét lelni regényekben és más hiábavaló olvasmányokban. {KE 136.1}

Ha a Bibliát úgy kutatnók, ahogyan kellene, akkor az emberi értelem állandóan fejlődne, erősbödne. Isten Igéjében, a Bibliában tárgyalt dicső történetek fenségesen egyszerű nyelvezete, magasztossága, olyan képességeket fejleszt, melyek egyébként szunnyadoznának. A Biblia az elmélkedés végtelen területét tárja elénk. Aki a Biblia magasztos igazságait tanulmányozza és fenséges történeteivel megismerkedik, tisztábban és

nemesebben fog gondolkodni és érezni, mintha idejét olyan könyvek olvasásával töltené, melyeket emberek írtak, — nem is említve a valóban ártalmasakat. A fiatalok elmulasztják, hogy a fejlődés legmagasabb fokát érjék el, ha elhanyagolják minden bölcsesség forrását: az Isten Igéjét. Annak oka, hogy oly kevés embernek van józan, egészséges esze, és oly kevés a jellemes férfi, ott keresendő, hogy nem félik és nem szeretik Istent s nem élik a keresztény alapelveket. {KE 136.2}

Isten azt akarja, hogy minden egyes alkalmat lelki erőink, képességeink gyarapítására fordítsunk. Isten nemcsak erre a földi életre teremtett, hanem sokkal magasztosabbra és nemesebbre. Jelenlegi életünk csak előkészület az eljövendő, örök életre. Hol találhatunk az elmélkedésre szebb és magasztosabb tárgyat, mint a dicső igazságokat, melyeket a Szentírás tartalmaz? Ezek átalakítják az embert, ha tanításaikat megszívleli. Azonban milyen kevesen kutatják a Szentírást?! Minden más jelentéktelen dolgot többre becsülnek. Aki Isten Igéjét kutatja, annak lelke mindig tettre kész. Szent angyalok állnak oldalán, hogy erősítsék és felvilágosítsák. Aki nehéz felfogású, annak a Szentírás olvasása segítséget és tájékoztatást nyujt. {KE 137.1}

Fejezet 18. Erkölcsi Tisztaság

„Boldogok, akiknek szívök tiszta, mert ők az Istent meglátják.” (Máté 5,8.) Az ember elbukott; ezért egész életében — legyen az rövid, vagy hosszú — arra törekedjék, hogy Istennek képmását, mely benne elmosódott, Krisztus kegyelmével visszanyerje. Ez a mű azonban a lélek, a test és az értelem teljes átalakulását igényli. Isten, kegyelméből fénysugarakat küld, hogy bemutassa az embernek valóságos állapotát. Ha az ember azonban nem jár az elnyert világosságban, azt bizonyítja, hogy a sötétséget kedveli. Kerüli a világosságot, nehogy cselekedeteit kárhoztassa. {KE 138.1}

A világ szörnyű állapotban van. Mindenütt terjeng az erkölcstelenség. Korunk legkirívóbb bűne: az erkölcstelenség. A gonoszság még sohsem ütötte fel fejét olyan vakmerően, mint éppen napjainkban. Ereje és elterjedtsége folytán az erkölcs hívei majdnem elcsüggednek. Ha az ember csak emberi erő felett rendelkezik, hogy e bűnnek ellenálljon, küzdelme hiábavaló, — elbukik. {KE 138.2}

A tisztaság és szent érzelem azonban nem egyszerre fajul el, süllyed erkölcstelenségbe és bűnbe. Időbe kerül, míg Sátán azokat, akiket Isten képmására és hasonlatosságára teremtett, züllésbe és állatiasságba taszíthatja. Szemlélés által alakulunk át. Bár a Teremtő a maga hasonlatosságára teremtette az embert, mégis annyira megszokhatja a bűnt, hogy az, amitől nemrég még undorodott, utóbb tetszik. S miközben elhanyagolja az imádkozást és az állandó őrködést, Sátán bűnre, gonosztettre csábítja. Állandóan harcolnunk kell az érzékiség ellen és ehhez Isten kegyelmére van szükségünk, mely bensőnket felfelé irányítja és rászoktat, hogy tiszta és szent dolgok felett elmélkedjünk. {KE 139.1}

Sok embert láthatunk, akik a világ átkai csupán, Önmaguknak élnek s mind testileg, mind lelkileg romlott szokások rabjai. Mily rettenetes szemrehányás ez olyan anyáknak, akik idejüket a divatra fordították, s így elhanyagolták, hogy saját értelmüket és jellemüket a mennyei minta szerint alakítsák; így váltak alkalmatlanokká a rájuk bízott szent kötelességek teljesítésére és gyermekeik helyes nevelésére, Isten félelmében. {KE 139.2}

Szinte lehetetlen az embereket meggyőzni, hogy Sátánnak mily óriási hatalma van az ember érzékvilága felett. Ugyanis nincsenek tudatában a körülöttük tomboló romlottságnak. Sátán elvakította és testies biztonságba ringatta őket. A bűn terjed és nemcsak az istenkáromlókra és a hitetlenekre szorítkozik, hanem sokan azok közül is bűnösök ebben, akik Krisztust vallják. Szeretetük kihűlt. Még az úgynevezett keresztények között is mily kevesen vannak, akik meggyőződésből cselekszik a jót és kerülik a rosszat, még akkor is, ha ettől a közvélemény nem is tartja vissza őket. {KE 139.3}

Abban a küzdelemben, melyet szíve gonosz vágyai és a külső kísértések ellen folytatott, még bölcs Salamon is elbukott. Élete igen szépen indult, Isten szerette őt és ha mindvégig erényes marad, dicsően és boldogan futotta volna meg pályáját. De ezt a kiváló kegyelmet

érzéki élvezetek miatt elvesztette. Ifjú korában bízott Istenben és Hozzá tekintett fel oltalomért és vezetésért. Az Úr pedig olyan hatalmat és bölcsességet adott neki, melyet a világ megcsodált. Hírneve országokat bejárt. Későbbi éveiben már nem követte az isteni alapelveket, hanem engedett az áramlatnak. Elszakadt Istentől, erejének és hatalmának forrásától. Elvesztette jellemének szilárdságát és balga ifjú gyanánt ingadozott a jó és rossz között. Bűne a nők iránti vonzalma volt. Ezt a szenvedélyét férfikorában nem győzte le és ez okozta vesztét. Számtalan feleséget tartott, közülök többen pogány királyok leányai voltak, akik bálványimádásra csábították. Ifjú korában a bölcsességet értékesebbnek tartotta Ofir aranyánál. De sajnos, az érzéki szenvedélyek legyőzték! Az asszonyok megcsalták és tönkretették. Milyen tanulság ez számunkra! Milyen bizonyítéka ez annak, hogy életünk utolsó pillanatáig Isten erejére van szükségünk! Az igazi tisztaságtól még a legcsekélyebb mértékben sem szabad eltérnünk, mert veszélyes. {KE 140.4}

„Ne uralkodjék tehát a bűn a ti halandó testetekben, hogy engedjetek neki az ő kívánságaiban. Se ne szánjátok oda a ti tagjaitokat a hamisságnak, fegyvereiül a bűnnek; hanem szánjátok oda magatokat az Istennek, mint akik a halálból az életre keltetek, és a ti tagjaitokat igazságnak fegyvereiül az Istennek.” (Róm. 6, 12. 13.) Ha a keresztény nem kapott volna több világosságot, mint amennyit ezek a szövegek tartalmaznak, akkor sem volna semmi mentség arra, hogy alacsony szenvedélyek uralják. Isten Igéje elegendő, hogy az ember értelmét megvilágítsa és aki meg akarja érteni, megértheti. Hogy Isten az embereket minden elképzelhető módon intse, óvja, figyelmeztesse, határozott és világos bizonyságokat adott. Igéjéhez utasítja őket, melyet annyira elhanyagoltak. Ezt a világosságot azonban a legtöbb esetben elvetik. Aki szenvedélyeinek hódol, az gyönyörködik az igazságtalanságban, habár Isten büntetéssel fenyegeti azokat, akik ilyen dolgokat cselekszenek. {KE 140.1}

Egyesek belátják ugyan, hogy vétkeznek, ha szenvedélyeiknek hódolnak, azonban mentségül hozzák fel, hogy képtelenek önmagukon uralkodni. Rettenetes vallomás ez keresztény lelkek ajkairól. „Álljon el a hamisságtól mindenki, aki Krisztus nevét vallja!” (2. Tim. 2, 19.) Honnét ez a gyengeség? Csakis onnan ered, hogy férfiak és nők mindaddig engedtek visszás kívánságaiknak, míg teljesen elvesztették önuralmukat. Lényük alacsony szenvedélyei ragadták meg a gyeplőt és az erény nemes alapelvei, melyeket a kormányzat megilletne, eltűntek. Érzéki vágyaik kioltották a megszentelődés utáni vágyat, lelki életük kihalt és ott vergődnek az alacsony szenvedélyek rabságában. {KE 141.1}

A házasság szent köteléke gyakran a legsötétebb bűnök takarója. Látszólag istenfélő férfiak és nők a legalacsonyabb szenvedélyek rabjai és teljesen állati színvonalra süllyednek. Istentől kapott erőikkel, melyeket szentségben és tisztaságban kellene megőrizniök, visszaélnek; nem látják be, hogy gonoszt cselekszenek. Testi kívánságaiknak áldozzák fel életüket és egészségüket, nemesebb erőiket pedig érzéki lényük szolgálatára. Akik ilymódon vétkeznek, talán nem ismerik fel azonnal eljárásuk következményeit; de ha tudnák, hogy

mennyi szenvedést okoznak maguknak és utódaiknak is, akkor megrémülnének. Közülük legalább néhányan talán óvakodnának az olyan tettektől, melyeknek következményei ennyire rettenetesek. Sokan olyan nyomorult életet örököltek, hogy inkább a halált kívánják; sokan korán elhalnak, miután életüket ilyen alantas szenvedélyeknek áldozták. {KE 141.2}

Ha a házassággal ilymódon visszaélnek, az érzéki szenvedélyek megerősödnek és minél inkább növekszenek, annál inkább károsítják az erkölcsi és lelki képességeket. A lelkieket elkábítják az érzéki, testi vágyak. A szülők ilyen jelleme pedig átöröklődik gyermekeikre. Erkölcsi erejük gyengült és az alacsony szenvedélyek uralkodnak bennük. A szülők legfőbb szenvedélyeiket átörökítik gyermekeikre. Sátán arra törekszik, hogy a tiszta érzelmet, az önfegyelmet a házasulandókban meggyengítse, mert igen jól tudja, hogy ameddig az ilyen szenvedélyek fokozódnak, az erkölcsi erők állandóan gyengülnek. Azután pedig az ilyen emberek lelki növekedése miatt már nem kell aggódnia. Tudja, hogy rút hasonmását más módon nem tudná utódaikra nyomni, akiket azután még jobban karmaiban tart, jellemüket még könnyebben formálja, mint a szülőkét. {KE 142.1}

Azok veszedelme, akik bár magasabb cél felé törekszenek, de mégis ilyen bűnöket követnek el, jogossá teszi a kérdést: „Ó Uram, ki állhat meg Előtted, ha megjelensz?” Az Úr azt feleli, hogy ama napon csak azok fognak megállani, akiknek szívük és kezük tiszta. Ó, bár eléggé szívére tudnám kötni mindenkinek, hogy testét a legjobb állapotban megőrizze, hogy teljes odaadással szolgálhasson Teremtőjének! {KE 142.2}

Testvérem, Nővéreim! Az Úr Lelke indít engem, hogy intselek Titeket, akik igaz istenfélelemben akartok járni, hogy szerényen viselkedjetek „szemérmetesen és mértéktelesen”. (1. Tim. 2, 9.) Magatartástok legyen illedelmes, tartózkodó. Az a szabadosság, melyet romlott korszakunkban emberek megengednek maguknak, ne legyen soha zsinórmértéke Krisztus követőinek. Olyan bizalmaskodás, melyet ma a világ tanusít és eltűr, ne legyen található keresztények között, akik az örökkévalóságra készülnek. Fajtalanság, gonoszság és romlottság uralkodik ma azok között, akik nem vetik alá magukat Isten igéjének. Mily fontos tehát, hogy azok, akik Krisztus követőinek nevezik magukat, és akiknek Istennel és az angyalokkal érintkezniök kellene, ezeknek a sötétségben élő embereknek megmutassák a nemesebb, a helyesebb utat. Nagyon szükséges, hogy tiszta életük által nyilt ellentétként álljanak az alacsony szenvedélyek rabjaival szemben. {KE 142.3}

Nővéreim! Őrizkedjetek minden gonosz látszattól! Csak akkor állhattok meg szilárdan ebben a csalárd világban, ha állandóan vigyáztok, mert az erény és a szerénység ma igen ritka. Intem Krisztus minden követőjét, — magasztos hitvallomástokat tekintve — hogy becsüljétek a szerénység értékes drágakövét. Ti, akik azt remélitek, hogy egykor az angyalokkal fogtok érintkezni, s olyan légkörben élni, melyben még a bűn foltja sem található, törekedjetek a tiszta életre. Azon a napon csak az fog megállani Isten előtt, aki

megtartóztatta magát a világ erkölcstelenségétől. A legcsekélyebb bűnös célzatot, a legcsekélyebb jogosulatlan bizalmaskodást vagy közeledést, akárhonnan jönne is, határozottan ítéljetek el, mint női méltóságotok meggyalázását. Ha olyan valakitől eredne, aki magasabb állást tölt be, sőt talán Isten nyájának élén áll, akkor bűne annál nagyobb. Istenfélő nő undorral riad vissza az ilyen férfi képmutatásától és gyalázatos közeledésétől, még ha az emberek mint Isten szolgáját becsülik is. Lehet, hogy az illető szent cél szolgálatában áll, és éppen magas hivatásának köpenye alá rejti szíve gonoszságát. Őrizkedjetek minden ilyen bizalmaskodástól és legyetek meggyőződve arról, hogy ez csak tisztátlan szívének bizonyítéka. Ha ti még bátorítjátok őket, ezzel azt bizonyítjátok, hogy a ti szívetek sem tiszta és szűzies, amilyennek lennie kellene. Ezzel csökkentitek női méltóságtok értékét. {KE 143.1}

Krisztust követő nőknek mindenben az igazi alázatosságot kell gyakorolniok. Lehetnek barátságosak és kedvesek, de sohsem tolakodók, bőbeszédűek vagy kihívóak. Istennek tetszik, ha kedvesek, barátságosak, alázatosak, szeretetteljesek és szívük részvéttel telt. Ha így viselkednek, akkor a férfiak sohsem lesznek velük szemben illetlenek, bizalmaskodók. Tiszta életmódjuk lesz szent védbástyájuk, mely minden illetlen közeledéstől megoltalmazza őket. {KE 144.1}

A gőg, a világ divatja, a szemek és a test kívánsága, szoros kapcsolatban vannak az ilyen szerencsétlenek bukásával. Ha ezeket a dolgokat gyökerestől kiirtották volna a szívből, akkor az elbukottak nem lennének olyan gyengék. Ha a keresztény nők ezt isteni megvilágításban szemlélnék, oly irtózattal fordulnának el a szemérmetlen tisztátalanságtól, hogy többé nem lehetne őket Sátán legyőzzöttei között találni. Nem tennének többé különbséget abban, hogy a Sátán kit használ fel eszközül. {KE 144.2}

Istenfélő nők, kiknek szíve és elméje olyan dolgokkal foglalkozik, melyek az Istennel való érintkezésre és tiszta életmódra serkentenek, nem téríthetők le egykönnyen az erény és az őszinteség útjáról. Az ilyeneket az Úr megerősíti Sátán szemfényvesztésével szemben és képesek lesznek minden csábításnak ellenállni. {KE 144.3}

Sajnálom az ifjúságot, melynek ebben az elfajult korszakban kell jellemet fejlesztenie. Aggódom a szülőkért is, mert nem látják világosan kötelességüket, hogy a rájuk bízott gyermekeket helyesen neveljék. Csak az általános szokásokat és az illemet veszik alapul s mivel a gyermekek könnyen megtanulják, hogy azokhoz igazodjanak, tehát hamar elromlanak. A közömbös és hanyag szülők pedig nem látják meg azokat a veszélyeket, melyek utódaikat fenyegetik. {KE 144.4}

Csak igen kevés fiatalember romlatlan. A szégyenletes szokások rettenetes mértékben szaporodnak és sokkal inkább hozzájárulnak az emberiség elfajulásához, mint bármi más rossz. Gyermekek, kik titkos bűnök rabjai, gyengék és elsatnyulnak. Az aggódó szülők

orvoshoz fordulnak, aki bár orvosságot rendel, de a baj nem javul, mert annak oka változatlanul fennáll. {KE 144.5}

Akik ilyen bűnök rabjai, nem dolgoznak szívesen, s ha dolgoznak is, akkor állandóan fáradtságról, fejfájásról és hátfájásról panaszkodnak. A szülők biztosak lehetnek afelől, hogy egészen más gyengíti le az ilyen gyermeket, ha az egyszerű, rendezett munkától is kimerül. Szülők! Ne igyekezzetek gyermekeiteket minden munkától mentesíteni; ne viseljétek azokat a terheket, melyeket nekik kell viselniök. A túlfeszített munka sem helyes, azonban a restség még sokkal veszedelmesebb. Ne mentsétek fel gyermekeiteket minden felelősség alól és ne figyeljetek panaszaikra, mert ennél jobban nem árthatnátok nekik. Ezáltal lerombolnátok az egyetlen védgátat a Sátánnal szemben s ilymódon még jobban befolyásolhatná elgyengült érzékeiket.

Az egészséges, hasznos munkát követő fáradtság csökkenti a bűnözési hajlamot. Szorgalmas kéznek és tevékeny agynak nincs ideje arra, hogy az ellenség minden kísértésére és sugallatára figyeljen; a rest kezet és tétlen elmét ellenben könnyen befolyásolja. Ha a gondolatvilágot mi sem foglalkoztatja, könnyen hajlandó arra, hogy illetlen dolgok kössék le. „Imé, ez volt vétke Sodomának, a te öcsédnek: kevélység, eledel bősége és gondtalan békesség volt nála és leányainál, de a szűkölködőnek és szegénynek kezét nem fogta meg.” (Ezék. 16, 49.) {KE 145.1}

A gyermekek természettől fogva hajlanak a rosszra. Ha a szülők nem tartják őket Isten félelmében szigorú felügyelet alatt, akkor Sátán lefoglalja fiatal szívüket és megrontja őket. Minél idősebbek lesznek, annál inkább növekedik és erősödik érzéki szenvedélyük. Nincs nyugtuk addig, míg bűnös titkukat társaikkal nem közölték. A kíváncsiság tüzeli őket és a bűn ismerete egyik gyermekről a másikra terjed, míg végül alig marad egy is közülök, aki ebben ártatlan volna. Miért tesznek a szülők úgy, mintha aludnának? Nem is sejtik, hogy Sátán éppen a bűn magvait hinti el családjukban. Vakok és gondtalanok a végletekig. Miért nem ébrednek fel és miért nem szereznek ismereteket e tárgy felől? Miért nem igyekeznek megismerni a természet törvényeit, hogy saját és gyermekeik egészségéről egyaránt gondoskodhassanak? {KE 145.2}

Sátánnak ma rendkívüli a hatalma az ifjúság felett. Ha gyermekeink szívét a Szentírás alapelvei nem erősítik meg, akkor erkölcsük megromlik, azok bűnös példája következtében, akikkel mindenütt érintkeznek. A legnagyobb veszély a fiatalok számára: az önuralom hiánya. Szülők, akik önmagukat nem uralják, gyermekeiktől sem kívánhatnak önmegtagadást. Még a táplálék is, amit gyermekeiknek nyujtanak, ingerli a gyomrot. Ez az inger átterjed az agyra is és szenvedélyeket ébreszt. Nem hangoztathatjuk eléggé és elég gyakran, hogy az, amit megeszünk, nemcsak a testre, hanem végül a kedélyre is kihat. A fűszerezett ételek és izgatószerek hevítik a vért, ingerük az idegeket és igen gyakran eltompítják az ember erkölcsi érzékét; az észt és a lelkiismeretet az érzéki vágyak legyűrik.

Aki evésben és ivásban mértéktelen, nem lehet türelmes és nincs önuralma. Mily fontos tehát az, hogy a gyermekek asztalára, akiknek jelleme még nem fejlett ki, csak egészséges, nem izgató ételek kerüljenek. Isten, végtelen szeretetéből, megmutatta nekünk, hogy miképpen élhetünk egészségesen, hogy megóvjon a szenvedésektől, a féktelen kívánságok következményeitől. {KE 146.1}

„Azért akár esztek, akár isztok, akármit cselekesztek, mindent az Isten dicsőségére műveljetek." (1. Kor. 10, 31.) Vajjon ezt cselekszik-e az édesanyák, mikor családjuknak főznek? Csak azt tálalják-e gyermekeiknek, amiről tudják, hogy az idegrendszert nem izgatja, jó vért képez és az egészséget a legjobban szolgálja? Vagy pedig gyermekeitek jövendő boldogságát szem elől tévesztitek és egészségtelen, izgató ételeket készítetek-e nekik? {KE 146.2}

Semmi sem viszi a gyermekeket oly könnyen a kísértésbe, mint az, ha minden tehertől mentesen, tétlen és haszontalan életet élnek, semmit sem dolgoznak, vagy csak tetszésük szerint foglalják el magukat. Gyermekek szeretnek tevékenykedni. S ha nem foglalkozhatnak jó, hasznos dolgokkal, akkor mi sem természetesebb, hogy a gonoszra hajlanak. Jóllehet szükséges az üdülés, a pihenés is, de a tétlenségtől óvni kell őket. Legyen minden gyermeknek tervszerűen beosztott napi munkarendje, jusson idő olvasásra, tanulásra. Ügyeljünk arra, hogy elfoglaltságuk koruknak megfelelő legyen és csakis hasznos és tanulságos könyveket olvassanak. Sátán minden alkalmat megragad, hogy tétlen lelkeket nyerjen. Bűn az, ha a gyermekek semmittevésben nevelkednek fel. Feszítsék csak meg izmaikat, tagjaikat, nem árt nekik, ha ebben kifáradnak. Ha nem dolgoznak erejükön felül, akkor a fáradtság nekik éppoly ártalmatlan, mint nektek. Nagy a különbség a fáradtság és a kimerülés között. A gyermekeknek munkájukban változatosságra és több pihenőre van szükségük, mint a felnőtteknek. Azonban, még ha kissé fiatalok is, megtanulhatják a munkát és örülni fognak, ha hasznát veszik munkájuknak. Egészséges munka után annál édesebb az álom és a következő napi munkához frissen és megerősödve láthatnak hozzá. {KE 147.1}

Sokan képtelenek belátni a tisztátalan szokások bűnös voltát és azok elmaradhatatlan következményeit; mert mialatt hosszú ideig hódoltak a bűnnek, értelmük elhomályosult. Az agy ideghálózata elvesztette finom érzékenységét és ennek következtében erkölcsi érzékük is eltompult. A komoly mennyei üzenet egyáltalában nem ragadja meg szívüket. Ha az erkölcsi erő a már meggyökerezett szokásokkal, szenvedélyekkel ütközik meg, akkor velük szemben gyengének bizonyul. Tisztátalan gondolatok uralják a képzeletet és a kísértésnek képtelen ellenállni. Ha arra szoktatták volna gondolataikat, hogy magasztos tárgyakkal foglalkozzék, képzeletük pedig nem csapongott volna szabadjára, hanem csak tiszta, szent dolgok körül, akkor megedződtek volna a kísértésekkel szemben. Szívük csakis a mennyei, tiszta és szent dolgokkal foglalkozna és kerülné az aljas, romlott és rossz dolgokat. {KE 147.2}

Tudom, hogy miképpen dolgozik Sátán és — sajnos — mily nagy sikerrel. Annyira meggyengítette a szülők elméjét, hogy csak ritkán látják meg gyermekeik rossz szokásait. Néhány fiatalember kereszténynek vallja magát és a szülők gondtalanul nyugodtan tovább alszanak, mialatt gyermekeik testüket és lelküket rombolják. {KE 148.1}

Sátán különös munkája ezekben az utolsó napokban, hogy az ifjúságot megkaparintsa, gondolataikat megrontsa és szenvedélyeiket felszítsa. Jól tudja, hogy ezzel a módszerrel tisztátlan cselekedetekre csábíthatja őket. Ezáltal minden nemes képességüket tönkre teszi és saját céljára, akaratának végrehajtására használja fel őket. Mindenkinek saját szabad akarata van, ezért gondolatait úgy kell irányítania, hogy a helyes pályán haladjon. Aki javulni akar, először is tisztítsa meg képzeletét. Csak olyan gondolatokkal foglalkozzék, melyek nemesítik szívét. „Továbbá, atyámfiai, amik csak igazak, amik csak tisztességesek, amik csak igazságosak, amik csak tiszták, amik csak kedvesek, amik csak jóhírűek; ha van valami erény és ha van valami dicséret, ezekről gondolkodjatok.” (Fil. 4, 8.) Nagy teret kínál itt az apostol a szellem foglalkoztatására. Ha Sátán, gondolataitokat lealacsonyító, érzéki dolgokra akarja terelni, akkor irányítsátok nemesebb, jobb ösvények felé. {KE 148.2}

Mihelyt rossz képzeletek lopakodnak szívetekbe, forduljatok a kegyelem trónjához és kérjetek erőt onnan felülről. Krisztus kegyelmével minden tisztátalan gondolatot el tudunk magunktól űzni. Krisztus magához akarja vonni érzékeinket; gondolatainkat meg akarja tisztítani és minden titkos bűnt kiirt szívünkből. „Mert a mi vitézkedésünk fegyverei nem testiek, hanem erősek az Istennek, erősségek lerontására; lerontván okoskodásokat és minden magaslatot, amely Isten ismerete ellen emeltetett és foglyul ejtvén minden gondolatot, hogy engedelmeskedjék a Krisztusnak.” (2. Kor. 10, 4. 5.) {KE 149.1}

Az ifjúság nincs kellő önuralomra és önmegtagadásra nevelve. Mindenkor saját akaratukat követhetik, míg végül nyakassá és önfejűvé válnak. A szülőknek fejtörést okoz, töprengenek, hogy mimódon óvják meg gyermekeiket a romlástól? Ha a szülők és gyámok eljárásában, Sátán fortélyaival szemben, csak a tizedrésznyi bölcsesség mutatkozna, akkor mindkét nem társas érintkezése ártalmatlanabb lenne. Azonban a dolgok mai állása szerint Sátáp arat sikert, mert nagyon jól ért ahhoz, hogy miképpen igézze meg az ifjúságot. Fiúk és lányok egymással való szabad érintkezése a bajt csak fokozza. Tizenhárom-tizennégy éves fiúk hasonló korú lányok iránt különös vonzódást tanusítanak s elég szomorú, hogy a lányok sem nem tartózkodóak, sem nem szerények. {KE 149.2}

Mik a következményei az ilyen kapcsolatoknak? Szolgál-e az erkölcsi tisztaság előmozdítására? Nem! bizony nem! A gyermekeket az ilyen beteges érzelgések elvakítják és Isten igéje semmi hatással sincs rájuk. Mit tehetnénk ezen bajok megakadályozására? A szülők sokat tehetnének, ha akarnák. {KE 149.3}

A fiatal lányt meg kell tanítani arra, hogy minden közönséges bizalmaskodást visszautasítson, még pedig úgy, hogy az mégegyszer meg ne ismétlődhessék. Nincs rendben

annak a fiatal lánynak lelki állapota, kinek társaságát fiúk és fiatal emberek állandóan keresik. Ilyenkor anyai, bölcs, határozott közbelépés szükséges. {KE 149.4}

Fiatal emberek számára, akik körülményeik folytán társaságban találkoznak egymással, ez az érintkezés átok vagy áldás. Kölcsönösen erősíthetik és építhetik egymást, amennyiben egymás viselkedését és magatartását eltanulják, ismereteiket gyarapítják. Ha azonban hitelveik iránt hűtlennekké vagy közönyösekké válnak, akkor lealjasító befolyást gyakorolhatnak egymásra. {KE 150.1}

Sok fiatal ember mindent elolvas, ami a kezeügyébe kerül. Izgató szerelmi történetek és a kirakatok meztelen szobrai, képei szintén romboló hatásúak lehetnek. A képzelet beszennyeződik, amit bűn követ. Olyan bűnöket követnek el, melyek az embert — akit Isten saját képmására teremtett — gyakran az állatnál is mélyebbre süllyesztik és végül a pusztulásba döntik. {KE 150.2}

Ne olvassatok és ne szemléljetek olyan dolgokat, melyek tisztátalan gondolatokat keltenek. Szeressétek inkább a nemes, erkölcsös és tanulságos tárgyakat. Ne engedjétek, hogy lelki világotokat, nemesebb képességeiteket történetek olvasása gyengítse, sőt megrontsa. Ismertem erős lelkületű embereket, akik haszontalan és meggondolatlan olvasással egyensúlyukat vesztették és csaknem belepusztultak. {KE 150.3}

A fiatalság jó útra vezetése sok bölcsességet, türelmet és körültekintést igényel. Különösen olyan gyermekek, akik szüleiktől örökölt olyan bajjal születnek, mely a szülők bűneinek következménye, a leggondosabb ápolásra szorulnak, hogy erkölcsi és lelki képességeik kifejlődjenek, megerősödjenek. A szülők felelőssége tényleg igen nagy. A gonosz hajlamokkal szemben határozottan Ellenállást kell kifejteni, de mégis a gyermeket gyengéden kell dorgálni. Szívüket a jóra kell ösztönözni. A gyermekeket serkenteni kell, hogy önuralmukat fejlesszék. Azonban ehhez bölcsesség és ítélőképesség szükséges, különben a kitűzött célt nem érjük el. {KE 150.4}

A szülők feltehetnék a kérdést: „Kicsoda alkalmas erre?” Egyedül Isten teheti a szülőket erre alkalmassá, de ha segítségét nem keresik és tanácsát nem követik, akkor munkájuk hiábavaló. Azonban buzgó ima, a Szentírás tanulmányozása és komoly erőfeszítés által ezt a fontos feladatukat sikeresen végezhetik el és százszoros jutalmat nyernek minden fáradozásukért és gondjaikért. A divattal és az öltözködéssel kapcsolatos sok fecsegés gyakran elrabolja azt a drága időt, melyet a szülőknek imában kellett volna tölteniök, hogy szent kötelességük végzéséhez bölcsességet és erőt nyerjenek. Apák és anyák, akik az üdvösség útja felől oktatást nyertek, arra fognak törekedni, hogy környezetüket úgy alakítsák, hogy az gyermekeik jellemképzésére kedvező legyen. A bölcsesség minden forrása nyitva áll előttük és meríthetnek belőle, hogy elsajátíthassák a szükséges tudást. A Biblia, a könyvek Könyve, legyen életük zsinórmértéke. Ha gyermekeiket Isten Igéje szerint

nevelik, nemcsak a kicsinyeket vezetik a helyes úton, hanem önmaguk is felismerik majd szent kötelességeiket. {KE 151.1}

Az ifjúság ne tanuljon egyidejűleg vegyesen jót és rosszat, s ne képzeljék a szülök azt, hogy majd idővel a jó fog felülkerekedni és a rossz elveszti erejét. A rossz gyorsabban növekszik, mint a jó. Lehetséges, hogy a rossz, melyet elsajátítottak, nagy szenvedések árán idővel tényleg kiirtható, de ki meri gyermekeit ilyen veszélyeknek kitenni? Időnk rövid! Könnyebb és sokkal biztosabb a jó magot vetni gyermekeitek szívébe, mint a dudvát kigyomlálni. A helytelen benyomások, melyek a gyermekre hatnak, nehezen törülhetők ki ismét. Milyen fontos tehát, hogy a gyermek benyomásai helyesek legyenek, hogy az ifjúság hajlítható gondolatvilága a jó irányba terelődjék. {KE 151.2}

Vegyétek körül a gyermekeket az otthon és társaságtok varázsával. Bánjatok velük őszintén, kereszténYi szeretettel és gyengédséggel. Ezáltal befolyásolhatjátok őket, ők pedig érezni fogják, hogy korlátlanul megbízhatnak bennetek. Akkor nem fognak vágyakozni arra, hogy más ifjakkal érintkezzenek. Miután a gonoszság szinte teljesen hatalmába kerítette a világot, s ezért kénytelenek vagytok gyermekeiteket bizonyos mértékben korlátozni, tehát annál inkább kell törekednetek arra, hogy fiaitokat és lányaitokat magatokhoz kapcsoljátok. Lássák és tudják meg, hogy ti boldogítani kívánjátok őket. {KE 152.1}

Az ifjúság hajlandó olyanokkal érintkezni, akik értelmileg és erkölcsileg náluk alacsonyabb színvonalon állnak. Milyen élvezetet találhat valaki olyan emberekkel való önkéntes érintkezésből, akiknek gondolatai, érzelmei és hajlamai alacsonyabb fokon állnak? Ízlésük megromlott, szokásaik visszásak, és akik ilyen társaságot keresnek, a rossz példát könnyen követhetik. {KE 152.2}

Aki az örök élet részese kíván lenni, annak nem szabad tisztátalan gondolatokat táplálnia, vagy erkölcstelenséget elkövetni. Ha elmélkedésének Krisztus a tárgya, akkor gondolatait távoltartja mindattól, ami tisztátalan cselekedetre csábítaná. Mialatt az embert magasztos gondolatok foglalkoztatják, a nemes iránti érzéke erősödik és fejlődik. Ha gondolatait csak tiszta és szent dolgok kötik le, akkor erős és nemes jellemmé fejlődik. Azonban csak az tudja gondolatait a mennyeiekre irányítani, aki ebben gyakorolja magát és teljes szívvel hisz Istenben. Csak az fog minden kísértésben megállani és minden nehézséget legyőzni, aki a szükséges erőt és kegyelmet alázatosan és állhatatosan Istentől kéri. {KE 152.3}

Az Úr készségesen, túláradóan gondoskodik mindazokról, akik őszintén, komolyan és megfontoltan törekszenek a megszentelődésre, Isten félelmében. Erő és kegyelem rejlik Krisztusban, hogy az angyalok szolgálata által azoknak ajándékozza, akik az üdvösség örökösei. Senki sem süllyedt oly mélyre és senki sem romlott annyira, hogy Krisztusban, aki meghalt érette, erőt, tisztaságot és megigazulást ne találhatna. Ha az emberek valóban megbánnák gonosz cselekedeteiket, elhagynák a bűnös utat és teljes szívükből keresnék az

élő Istent, akkor meg is találnák. Isten arra vár, hogy levegye róluk bűntől szennyezett öltözéküket, és felékesítse őket igazságának ragyogó ruhájával. Tudtukra akarja adni azt az örömhírt, hogy élni, örökké élni fognak. Növekedhetnek Ő benne, mint a szőlővessző az élő szőlőtőkén. Ágaik nem száradnak el, sem terméketlenek nem maradnak. Ha Benne maradnak, akkor Tőle nyerhetnek táplálékot. Lelkével betelhetnek, úgy járhatnak, miként Ő járt. Győzhetnek, amiként Ő győzött és végül dicsőségének részeseivé lesznek. {KE 153.1}

Fejezet 19. Testi Tisztaság

„Az öltözet felől is mit aggodalmaskodtok? Avagy nem több-é az élet, hogynem az eledel és a test, hogynem az öltözet?” (Máté 6, 28. 25.) Az anya ne pazarolja idejét és erejét arra, hogy gyermekei ruháit hiábavaló cifraságokkal díszítse. Ha valóban tisztában van azzal a felelősséggel, mellyel Istennek tartozik, akkor sohasem fog ilyet tenni. Felesleges, hogy a ruhadarabokat csipkékkel és hímzésekkel díszítsük. Az erre pazarolt idő drága, melyet inkább jellemképzésre, az értelem fejlesztésére kell fordítani, hogy a gyermekek a helyes alapelveket sajátítsák el. Oktassátok őket a tisztaságra, a szerénységre és az igazságra. {KE 154.1}

Az ételek legyenek egyszerűek, nehogy elkészítésük az anya minden idejét lekösse. Igaz ugyan, hogy gondoskodnia kell arról, hogy egészséges, tápláló és ízletes ételeket tálaljon fel. Ne gondolja az anya, hogy bármi, amit közönyösen az asztalra helyez, a gyermeknek megfelelő, elég jó; azonban sok időt megtakaríthat, ha mellőzi az egészségtelen ételek készítését, melyek csak az elkényeztetett ínyt csiklandozzák. Anyák! Képességeiteket, melyeket most oly felesleges és haszontalan tervezgetésekre fordítotok, hogy mit egyetek, mit igyatok, mibe öltözködjetek, használjátok fel arra, hogy gyermekeiteket tisztán járassátok és ruháikat mindig rendben tartsátok. Ne értsetek félre, ez nem azt jelenti, hogy otthon mint babákra vigyázzatok rájuk. Tiszta homokkal és száraz földdel a gyermek nyugodtan játszhat, mert abban semmi ártalmas, fertőző anyag nincsen. Saját testük párolgása azonban beszennyezi a ruhát és szükségessé teszi a váltást és a test gyakori fürösztését. {KE 154.2}

A gyakori fürdő, különösen lefekvés előtt vagy reggel a felkeléskor, igen egészséges. Csak néhány percig tart az egész. Utána testünket jól szárazra töröljük, amíg újra átmelegszik. Ezáltal a vér a felületre tódul, az agyat tehermentesíti. Csökken a hajlam tisztátlan szokások követésére. Oktassátok ki kicsinyeiteket, hogy Istennek nem tetszik, ha piszkosak és ruháik rendetlenek, szakadtak, hanem az Úr azt akarja, hogy mind kívül, mind belül tiszták legyenek, hogy bennük lakozhassék. {KE 155.1}

A ruházat tisztántartása szolgáljon arra, hogy tartsák gondolataikat is tisztán. Minden egyes ruhadarab egyszerű legyen, minden haszontalan dísz nélkül, úgy, hogy mosása és vasalása kevés fáradságot igényeljen. Különösen azokat a ruhadarabokat kell tisztán és üdén tartani, melyek a bőrrel közvetlenül érintkeznek. Semmi olyan anyag, mely izgatólag hatna, ne érintse a gyermek testét, de ne is szorítsa. Ha ezzel többet törődnénk, akkor sokkal kevesebben űznék bűnös szokásaikat. {KE 155.2}

Sokszor találtam gyermekek ágyait olyan állapotban, hogy az azokból áradó szennyes levegő elviselhetetlen volt. Mindazt, amit a gyermekek látnak és amivel testük érintkezik, tartsátok éjjel-nappal a legnagyobb tisztaságban, az egészség követelményeinek

megfelelően. Ez a módja annak, hogy a test és a szív tisztaságának szeretetére szoktathassátok őket. {KE 155.3}

Gyermekeitek hálószobája mindenkor csinos és rendes legyen, ha nincsenek is benne drága bútorok. Szoktassátok hozzá korán a kicsinyeket, hogy ruhájukra vigyázzanak. Minden holmijuknak legyen meg a kellő helye és rakjanak mindent rendben helyre. Ha fiókos szekrényt nem tudtok szerezni, vegyetek ládát, tegyetek bele deszkákat és vonjátok be világos, csinos terítővel. Habár sok időbe kerül, hogy naponta oktassuk őket a rendre, de a gyermekek későbbi életében meglátjuk ennek jó eredményét. {KE 156.1}

Ha a szülők azt óhajtják, hogy gyermekeik tiszta szívűek legyenek, akkor gondoskodjanak számukra olyan környezetről, mely Istennek tetsző. Az otthont tartsák tisztán és csinosan. A lakásban ne legyenek elhanyagolt sarkok, mert a szívben is ilyen tisztátlan sarkok képződnek. Anyák! Ti vagytok gyermekeitek nevelői! Ti sokat tehettek, ha gyermekeitek nevelését korán megkezditek. Tiszta gondolatokat véssetek elméjükbe, amennyiben szobáikat tisztán, ízlésesen, vonzóan rendezitek be. Ha kioktatjátok őket, hogy azt rendben is tartsák, akkor érzik csak igazán, hogy a szülői házban nekik is saját otthonuk van. Ez kielégíti őket, úgy, hogy igyekezni fognak azt kellőképpen rendben tartani. {KE 156.2}

Ha látogatók jönnek, ne vegyék teljesen igénybe az édesanya idejét, mert előbbre való gyermekeinek testi és lelki jóléte. Ne pazarolják az időt kalácsok, torták és egyéb egészségtelen nyalánkságok készítésére. Ezek oly sokba kerülnek, hogy sokan meg sem engedhetik maguknak. A legnagyobb baj azonban a rossz példaadás. Őrizzétek meg családotok egyszerűségét; ne igyekezzetek a vendégek előtt másnak feltűnni, mint amik vagytok. Ne is akarjatok többnek látszani sem az étkezésben, sem a viselkedésben. Miközben vendégeitekkel barátságosan bántok, úgy, hogy azok valósággal otthon érzik magukat, mindig gondoljatok arra, hogy gyermekeitek tanítói vagytok s Istennek felelőséggel tartoztok értük. Figyelnek benneteket és semmiképpen se vezessétek félre őket. Legyetek a látogatókkal szemben, úgy mint naponta családotok iránt, kellemesek, figyelmesek és udvariasak. Így szolgálhat minden nevelő példaképül és megmutathatja, hogy létezik annál magasztosabb is, mint az evés-ivás és öltözködés gondja. {KE 156.3}

Az édesanya ruházata csinos és egyszerű legyen. Így megőrizheti méltóságát és tekintélyét. Ha az anyák otthon rendetlenül öltözködnek, a gyermekek követik példájukat. Sok édesanya úgy véli, hogy otthon bármilyen foltos, kopott és szakadt ruhát hordhat. Ezzel azonban csakhamar elveszti tekintélyét családjában. A gyermekek összehasonlítják anyjuk ruházatát másokéval, akik rendesebben öltözködnek és így tekintélyük csökken. Anyák! Öltözködjetek olyan ízlésesen, ahogyan csak lehetséges; azonban nem úgy, hogy mindenféle díszt alkalmaztok, hanem hogy ruhátok tiszta legyen és vonzóvá tegye megjelenésteket. Így állandóan példát adtok gyermekeiteknek is, hogy rendesen járjanak és tiszták legyenek.

Legyen minden anya legnagyobb büszkesége, hogy gyermekei szeretik és tisztelik. Amit visel, tisztaságot és rendet árasszon s a gyermekek szívében a tisztaság szeretetét ébresztgesse. Kicsiny gyermekek lelkében már korán kifejlődik a jó ízlés és a szép iránti érzék, azonban hogyan véshető be szívükbe a szentség és tisztaság utáni vágy, ha mindennap, mindenütt csak rendetlenséget, elhanyagolt ruházatot látnak? Ilyen lakásokba nem hívhatók meg vendégként a szent angyalok; az ő mennyei otthonuk tiszta és szent. {KE 157.1}

Isten Igéje mondja: „Avagy nem tudjátok-e, hogy a ti testetek a bennetek lakozó Szent Léleknek temploma, amelyet Istentől nyertetek; és nem a magatokéi vagytok? Mert áron vétettetek meg; dicsőítsétek azért az Istent a ti testetekben és lelketekben, amelyek az Istenéi". (1. Kor. 6, 19—20.) A szülők Isten előtt felelősek, hogy környezetüket hitvallásukhoz méltóan rendezzék be. Így azután gyermekeiket a helyes úton-módon kioktathatják. Megtanulhatják, hogy a földi otthont a mennyeivel kapcsolják össze. Amennyiben tehát lehetséges, a földi család mindig a mennyei család képmása legyen. Ilyen esetben azok a kísértések, hogy aljas, közönséges dolgokkal foglalkozzunk, sokat vesztenek erejükből. A gyermekekkel meg kell értetni, hogy a földön zarándokok vagyunk, akik arra igyekszünk, hogy egykor a mennyei lakhelyek lakói lehessünk, melyeket Jézus készít azoknak, akik Őt szeretik és törvényeit megtartják. Ez a szülők legszebb és legmagasztosabb kötelessége. {KE 158.1}

A szülők, bizonyos értelemben, Isten eszközének tekintsék magukat, hogy miként Ábrahám, ők is megtanítsák gyermekeiket az Úr útjának megőrzésére. Kutassanak buzgón a Szentírásban, hogy az Úr útját maguk is megismerjék, azután pedig családjuknak is megmutathassák. Mikeás mondja: „Megjelentette néked, ó ember, mi légyen a jó és mit kíván az Úr tetőled! Csak azt, hogy igazságot cselekedjél, szeressed az irgalmasságot és hogy alázatosan járj a te Isteneddel." (Mik. 6, 8.) Hogy pedig a szülők taníthassanak, először nekik kell tanulniok. Istentől állandóan világosságot kell nyerniök, melyet szavaik és példájuk által gyermekeik nevelésében alkalmaznak. Tanítsátok gyermekeiteket, hogy evésben, ivásban és öltözködésben egyaránt helyes alapelveket kövessenek; már kicsiny korukban is érezzék, hogy Isten törvénye a család zsinórmértéke. Ennek pedig az élet minden helyzetében {KE 158.2}

engedelmeskedniök kell. Tudják meg, hogy valahányszor tudatosan megszegik a természet törvényeit, mindannyiszor Isten törvényét hágják át. {KE 159.1}

A keresztény ember élete állandó önmegtagadás és önuralom; ebben a gyermekek is gyakorolják magukat kora ifjúságuktól fogva. Tanítsátok meg őket a mértékletességre, arra, hogy gondolataik, szívük és cselekedeteik mindig tiszták legyenek. Mondjátok meg nekik, hogy Isten tulajdonát képezik, mert áron vétettek meg, az Úr Jézus drága vérén. {KE 159.2}

Fejezet 20. A Megkisértettek Reménye

Ha tökéletes jellemre törekszünk, akkor meg kell becsülnünk az emberi lélek értékét, úgy, ahogyan Krisztus is megbecsülte. Isten az embert kezdetben méltóságra emelte; azonban mohó étvágya miatt elbukott. A nagy szakadék ellenére, amely ezzel Isten és ember között támadt, Jézus mégis annyira szerette a reményét vesztett bűnöst, hogy a földre jött, áthidalni a tátongó mélységet; egyesítette isteni erejét az ember gyengeségével. Ezáltal tette lehetővé, hogy az ember Krisztus kegyelmével és erejével győztesként szembeszállhasson Sátán kísértéseivel; Istentől nyert férfiasságában pedig az ínyencség és az érzéki szenvedélyek felett diadalt arasson. Salamon ifjúkorában vette át Izráel trónját; Dávidnak hozzá intézett utolsó szavai ezek voltak: „Erősítsd meg magad és légy férfiú.” A gyengéknek és a megkísértetteknek ugyanezt mondom: „Legyetek férfiak!” Nézzetek fel a Golgotára; Jézus Krisztus nevében kérlek benneteket, tekintsetek fel a keresztre és éljetek. Ne tegyétek tönkre magatokat. Az Úr áldása lehetővé teszi a győzelmet a test kívánsága és az erkölcstelen szenvedélyek felett. {KE 160.1}

Isten úgy alkotta az embert, hogy szellemileg és erkölcsileg állandóan előbbre haladhasson. Ilyen fejlődésre az összes teremtmények közül csak egyedül az ember képes. Csak az ember képes olyan önuralomra és méltóságra emelkedni, mely az íny rabszolgasága és az érzéki szenvedélyek fölé emeli. Ezután férfiként fog Isten elé állani és nevét beírják az Élet Könyvébe. Ha az igazság világossága és Isten szeretete árad az ember szívébe, akkor szinte felmérhetetlen, hogy mivé fejlődhet és Isten mit végezhet el általa. Habár Ádámnak elesett ivadéka, Krisztus kegyelme által mégis a halhatatlanság örököse lehet. Gondolatai mennyei dolgokkal foglalkoznak, megtisztulnak, szíve nemesbül és Isten országának polgára gyanánt él. Figyeljétek meg, hogy mennyivel magasztosabb az értelmes keresztény élete a bűn rabszolgáival szemben. Figyeljétek meg a különbséget a bűn által elvakított ember és az isteni Ige igazságától áthatott hivő között. Amaz gonosz szenvedélyének áldozata, a bűn posványának mélyére süllyedve, míg ez Jézusba vetett hitében megnemesedve, isteni természet részese. {KE 161.1}

Nézzétek csak azok állapotát, akik mértéktelenek. Jellemük gyenge, földies és aljas. Ezek ferde eljárásuk ismertetőjelei és következményei. Saját szívük útján és szemük kívánsága szerint jártak és saját terveik vezérlik őket. Nyomorúságos otthonukat önmaguk tették pokollá. „Mert amit vet az ember, azt aratándja is.” Gál. 6, 7. Vajjon ezek az emberek vonzanak, befolyásolnak-e titeket? Vajjon Ti is tudatlanságba és elvetemedettségbe, tompultságba akartok-e süllyedni, miként ők? Vajjon példájukat követitek-e, akik az isteni hasonlatosság nyomait sem viselik már? Hát nem elég nektek az ilyenek mélyen züllött állapota, hogy titeket már az első meggondolatlan lépéstől is visszarettentsen? Avagy velük együtt akarjátok elveszteni a mennyet? {KE 161.2}

Isten mindenkinek, aki itt e földön a győzelemért küzd, erős reményt ad arra, hogy elnyerheti az örök életet. Használjatok fel minden alkalmat arra, hogy férfiakká legyetek. Ha bensőtökbe pillantotok és a kísértés erejére gondoltok, akkor annyira alkalmatlannak érzitek magatokat, hogy így szóltok: „Én nem tudok ellenállni". Azonban én mégis azt mondom néktek, hogy szembe kell szállnotok minden kísértéssel. Habár néha le is győznek és erkölcsileg vereséget is szenvedtek, mégsem kell, hogy így maradjon. Jézus a ti segítségtek. Hatalmával a mohó ínyencség minden kísértését legyőzhetitek. Szedjétek össze minden akaraterőtöket és győzni fogtok! {KE 162.1}

Az akarat az emberi természetet uraló erő! Ha helyesen irányítjuk akaratunkat, akkor az egész test engedelmeskedik szavának. Az akarat nem az ízlés és nem a hajlam, hanem a választó és döntő hatalom, az a királyi erő, mely az emberben Isten iránt az engedelmességet vagy az engedetlenséget munkálja. {KE 162.2}

Addig állandó veszélyben forogtok, amíg az akarat tényleges erejét meg nem ismeritek. Hihettek és ígérhettek mindent, de minden ígéretetek és hitetek hasztalan, ha akaratotok nem áll a jó, az igazság oldalán. Ha a hit harcát egész akaraterőtökkel együtt veszitek fel, biztos a győzelem. {KE 162.3}

Állítsátok akaratotokat Krisztus oldalára. Mihelyt teljesen Neki adjátok át akaratotokat, birtokába vesz titeket és munkálja bennetek az akarást és a végrehajtást, tetszése szerint. Természetetek a Szentlélek irányítása alá kerül. Sőt gondolatotokat is Ő fogja vezetni. Ha nem is tudtok érzelmeiteken és gondolataitokon oly mértékben uralkodni, amennyire szeretnétek, mégis uralhatjátok akaratotokat és így életetek teljesen átalakul. Ha akaratotokat Krisztusnak egészen átadjátok, akkor életetek Krisztussal az Istenben elrejtett élet. Ez az élet olyan erővel egyesült, mely minden hatalmasság és fejedelemség felett áll. Istentől oly erőt kaptok, mellyel Beléje kapaszkodhattok. Előttetek új élet: a hitélet lehetősége áll. {KE 162.4}

Nem érhettek el eredményt, hogy önmagatokat nemesbitsétek, ha akaratotok nem áll Krisztus oldalán és nem működtök együtt Isten Lelkével. Ne hagyjátok, hogy a tehetetlenség érzése elhatalmasodjék rajtatok, hanem mondjátok: „Megtehetem, mert akarom!" Isten adta Szent Lelkét zálogul, hogy minden határozott erőfeszítésünkben segítségünkre legyen. {KE 163.1}

Minden egyes lélek legyen tudatában annak, hogy egy másik, de sokkal hatalmasabb erő munkálkodik velünk együtt, ha a győzelemre törekszünk. Miért nem fogadják el az emberek ezt az erőt, mely nemesíti és felemeli őket? Miért aljasodnak le annyira a mohó étvágy kielégítése által? Miért nem serkennek fel Krisztus erejében, hogy nevében diadalt arassanak? Jézus még a leghalkabb, leggyengébb fohászt is meghallgatja és részvéttel könyörül gyengeségeinken. Benne, a hatalmas Megváltóban, minden lélek szabadítóra talál.

Forduljatok Jézus Krisztushoz, a bűnösök Megváltójához, aki egyedül adhat erőt arra, hogy mindent legyőzhessünk. {KE 163.2}

A menny minden másnál értékesebb számunkra. Ebben a fontos dologban biztosaknak kell lennünk és semmit sem szabad kockáztatnunk. Tudnunk kell, hogy lépteinket az Úr irányítja. Segítsen bennünket Isten a győzelem e nagy munkájában. A győzteseket megkoronázza és az igazakat fehér ruhába öltözteti majd. A dicsőség örök hazáját készítette azoknak, akik dicsőségre, tisztességre és halhatatlanságra törekszenek. Aki győz, csak az léphet be Isten városába; mint Isten fia lép be oda, s nem mint megátkozott gonosztevő. És mindenkit, aki belép azúj Jeruzsálembe, ott így köszöntenek: „Jertek, én Atyámnak áldottai, örököljétek ez országot, amely számotokra készíttetett a világ megalapítása óta.” (Máté 25, 34.) {KE 164.3}

Örömest nyujtanék mindenkinek vigaszt, segítenék minden csüggedő léleknek, hogy ragadja meg élő hittel a hatalmas Segítőt, hogy az Úrnak tetsző jellemet fejleszthessen. A mennyei meghívás, a legdúsabb áldások felajánlása és a nekünk nyujtott összes lehetőségek, hogy tökéletes jellemet fejlesszünk, mind hiábavalóak részünkre, ha nem akarunk magunkon segíteni. Az Úrtól nyert erőket fel kell használnunk, mert különben mind mélyebbre süllyedünk és mind ebben, mind az eljövendő életben alkalmatlannak bizonyulunk a jóra. {KE 164.1}

Aki meggyengült és lezüllött a bűnös kívánságok kielégítése által, mégis Isten gyermekévé válhat. Hatalmában áll, hogy másoknak mindig jót tegyen, hogy a kísértés legyőzésében mindenkinek segítségére legyen. Miközben így cselekszik, saját üdvösségét szolgálja. Fénylő, tündöklő világosság lehet e világon, végül pedig hallhatja majd a dicsőség Királyának boldogító szavait: „Jól vagyon, jó és hű szolgám”. {KE 164.2}

Várva a Véget